JOE WEIDER'S MUSCLE & FITNESS

Сила и Красота

Сделай свое тело достойным своего духа

АПРЕЛЬ 1997

7.612.000 читателей во всем мире
Издается в 14 странах



Питание и тренинг: новый взгляд

Как повысить интенсивность

Майк Ментцер: если ничего не помогает...

Стероиды: нужно ли их запрещать?

Как вписать принципы Уайдера в свой тренинг?

Грудь: методика роста

Антиоксиданты: с чем их едят?

К олимпийскому признанию

■ ДЖО УАЙДЕР, Тренер Чемпионов

Сегодня политические игры идут повсюду, в том числе и в спорте. Однако, борьба за олимпийское признание бодибилдинга - это вовсе не политическая игра. Хотя, я знаю, есть люди, которые думают именно так. Мне хотелось бы внести в этот вопрос ясность: олимпийское признание будет выгодно всем культуристам, всем федерациям бодибилдинга без исключения. Забота о всеобщем благе для всех движет мною. Я не дéлаю различий между культуристами. Мы все - одна большая семья. Между нами порой случаются неурядицы, но мы все равно остаемся единомышленниками, которые смотрят на мир одинаковыми глазами.

После такого заявления у меня будет уместным спросить: если так, Джо, то почему ты поддерживаешь из всех федераций бодибилдинга только одну - ИФББ? Ответ на этот вопрос надо искать в прошлом. Это было в 1946 году. Тогда я выступал за один из монреальских тяжелоатлетических клубов и считался членом Любительского атлетического союза - организации, которая тогда единолично правила бал в тяжелой атлетике. Бодибилдинг тоже оказался под ее крылом, правда, на правах нелюбимого пасынка. Конкурсы культуристов обычно проводились под закрытие занавеса атлетических шоу, так сказать, на закуску.

Однажды соревнования тяжелоатлетов необычно затянулись. В 2 часа с помоста ушел последний участник. И тут выяснилось, что срок аренды зала истек. Культуристов, словно баранов, загнали в тесную комнату за кулисами, где под потолком едва светила тусклая лампочка. Для проведения судейства культуристов заставили по одиночке влезать на нашедшийся тут же стол (!). Большего унижения для людей, которые напряженно готовились к турниру около полугода, нельзя было и придумать! Эта сцена, свидетелем которой я был, переполнила чашу моего терпения. Вместе с братом Беном мы решили провести в Монреале "чисто" культуристические соревнования, где бы культуристы были полноправными хозяевами. Мы добросовестно заручились разрешением своего местного, канадского, отделения Любительского атлетического союза на проведение турнира и занялись организационными делами.

За 15 минут до начала предварительного судейства, когда атлеты уже выстроились в линию, курьер вручил мне телеграмму из штаб-квартиры ЛАС в США. В ней президент запрещал проведение отдельных для культуристов соревнований и обязывал меня уведомить участников, что все, кто примет в них участие, будут дисквалифицированы и навсегда изгнаны из ЛАСа.

У нас с Беном едва не случился удар, но мы быстро пришли в себя и собрали вокруг всех приехавших к нам атлетов. Прочитав вслух телеграмму, мы объявили, что ни за что не отменим конкурс. Более того, там же на месте мы решили создать свою собственную организацию культуристов и рассказали об этих планах собравшимся. Дальше каждый должен был решать за себя. Каждый волен был либо уйти, либо остаться.

Ни один культурист не покинул нас. Вот так и родилась ИФББ - первая, по-настоящему, культуристическая организация. Подчеркну, первая организация, которая начала отстаивать интересы культуристов и бодибилдинга как вида спорта. Все другие федерации, возникшие позже, были лишь попытками скопировать чужую идею или отнять у ИФББ какую-то часть ее влияния.

С тех пор мы с Беном настойчиво трудились над тем, чтобы как можно выше

Ни одна федерация культуристов и ни один культурист не останутся в накладе от признания бодибилдинга олимпийским видом спорта.





Первые члены новорожденной федерации IFBB. 1950 г.



А это уже 60-е годы: прогресс численности и достижений налицо.



Джо Уайдер на торжественном вечере федерации NABBA.

Были времена, когда я активно искал союзников, и в том числе в старейшей федерации NABBA. На фото я изображен на совместной встрече с главными функционерам и этой организации. Помощи от них я так и не дождался.

поднять авторитет ИФББ. Сегодня она является седьмой по величине спортивной федерацией на планете и объединяет национальные федерации 163 стран. Казалось бы, чего еще желать? В самом деле, к чему нам всем олимпийское признание?

Лично я считаю, что оно будет гигантским шагом в развитии нашего спорта. Сегодня наши чемпионы относительно малоизвестны. Когда они встанут в один ряд с олимпийскими чемпионами по бегу, плаванию, гимнастике и другими уважаемыми видами спорта, их имена узнает весь мир.

Сегодня нам всем катастрофически не хватает денег. Ну а если бодибилдинг станет олимпийским видом, то наши чемпионы будут зарабатывать как и остальные спортсмены мирового уровня - миллионы. Совсем иным будет отношение к нам бизнеса, в том числе и рекламного - сейчас в нашу сторону никто и не смотрит. Национальным федерациям будет куда проще найти себе влиятельных спонсоров - это позволит поднять уровень культуристических турниров, а, значит, поднимет и авторитет бодибилдинга. Но самое главное, конечно же, в том, что в наш спорт пойдут те талантливые спортсмены, которые сегодня предпочитают бодибилдингу те виды, где платят не в пример больше. Это еще выше поднимет планку достижений, расширит круг "звезд", которых в наши дни можно пересчитать по пальцам. Короче, от олимпийского признания бодибилдинга выиграют все, и никто не проиграет. В том числе, и те федерации бодибилдинга, которые существуют вне ИФББ. Кстати говоря, я не настроен против этих федераций, а тем более, против рядовых культуристов, которые в них входят. Если я выступаю на стороне ИФББ, то только потому, что эта организация сделала для бодибилдинга больше, чем какая-то другая. Мне бы не было нужды создавать ИФББ, если бы Любительский атлетический союз, существующий и поныне, или НАББА (Национальная ассоциация культуристов-любителей) проводили нужную бодибилдингу политику. Но этого не случилось, а потому нам попросту оказалось с ними не по пути. Только и всего.

Зачем нам тесты?

Ну вот, долгожданное событие наконец-то состоялось - на "Олимпии" проведен допинг-тест. Правда пока речь идет только о диуретиках. Проверка на стероиды отложена по меньшей мере на год. Если вы думаете, что ИФББ просто предпочла взяться за то, что полегче, то вы ошибаетесь. Диуретики для бодибилдинга - это опасность номер один. Уже два атлета умерли от обезвоживания, а еще парочка побывала в реанимации. Что же касается стероидов, то решение о тестах по-прежнему вызывает много споров. С одной стороны, тесты должны быть, если мы хотим видеть бодибилдинг олимпийским видом спорта, а с другой - кто и на чьи деньги будет их проводить? У многих федераций нет средств на дорогостоящие анализы, а у ИФББ денег, понятно, на всех не хватит. Как тут выйти из положения? Некоторые предлагают вообще отказаться от стероидного допинг-контроля: мол, мы пока к нему не готовы. Однако, это автоматически означает отказ от главной цели - олимпийского признания.

Сегодня в общественном сознании бодидилдинг прочно ассоциируется со стероидами. Это создает немало неприятнейших коллизий. К примеру, нынешние олимпийские чемпионы активно участвуют в благотворительных движениях, посещают детские дома и колонии для малолетних преступников. А вы попробуйте послать туда чемпиона-культуриста. Ведь он же сам, формально, является преступником, нарушающим уголовный закон о запрещении внемедицинского употребления анаболических гормональных препаратов. Все это чрезвычайно принижает престиж бодибилдинга и статус самих культуристов, которых мало кто относит к спортсменам. Если стероиды буду вытеснены из нашего спорта, то чемпионы-культуристы перестанут быть эдакими диковинными существами, которых если и приглашают на телевидение, то ради хохмы. Они смогут достойно представлять наш спорт, как это делают чемпионы по олимпийским видам спорта.

Отсутствие стероидных допинг-тестов заставляет нас, культуристов, постоянно находиться в состоянии глухой обороны. Нам вечно приходится оправдываться, что, мол, наши мышцы настоящие. И при этом нам мало кто верит.

Так что с какой стороны ни посмотри, стероидные тесты будут означать моральное оздоровление бодибилдинга. Особенно важно, чтобы их проходили участники "Олимпии". Этот турнир задумывался Джо Уайдером как состязания неслыханного уровня, где встречаются только лучшие из лучших. Совершенно очевидно, что выявление чемпиона здесь - это высочайшая нравственная ответственность. Но о какой нравственности можно вести речь, если какие-то из участников прибегают к стероидам?



Майк Матараццо на последней "Олимпии" не попал даже в первую десятку. Несмотря на это, он во всех отношениях остается "звездой".

Расскажу вам вот такую историю. Майк Матараццо сам на свои деньги регулярно устраивает себе допинг-тесты. Их результаты - абсолютно объективные! - он сообщает всем. Итог? Люди верят компетенции Майка, верят, что он "накачал" свою гигантскую "массу" честным трудом, верят его советам. Майка, буквально, рвут на части разные спортклубы, умоляя провести у них семинар. Майк редко кому отказывает, у него тысячи друзей и поклонников. В зале Майк трудится до седьмого пота, он использует новейшие методы тренинга и сбалансированно питается. По всем параметрам Майк - это "звезда" первой величины. Но вот он выходит на подиум "Олимпии" и не попадает даже в первую десятку! Тут есть над чем задуматься, верно?

С физкультурным приветом,

Том Детерс.

Надо уметь ждать

Я сейчас учусь в военном училище. Времени на "качалку" совсем нет, да и на такой еде, которую нам здесь дают, далеко не уедешь. До училища я весил 95 кг, а сейчас - 85 кг. Раньше я свободно жал от груди 110-115 кг, теперь 85 еле-еле. Фирменный протеин очень дорого стоит, а тот, что продается в киосках, опасно брать, на вкус - мука. Все это я говорю к тому, что пора бы вам открыть в журнале раздел об отечественном бодибилдинге. Нужны полезные советы, особенно тем, кто "качается" в армии.

С уважением, курсант М., г.Санкт-Петербург

Да, фирменный протеин дорого стоит, но в протеине ли дело? Например, тот же Шварценеггер впервые попробовал порошковый протеин в 20 лет, когда уже завоевал титул "Мистер Юниверс". Куда важнее высокая калорийность повседневного рациона питания, и тут вы правы: на плохой еде, действительно, далеко не уедешь. Это аксиома, и ваше положение не поправить никакими "полезными советами". Кстати, многие наши читатели живут иллюзией того, что возможен какой-то особый - отечественный - бодибилдинг, какая-то особая методика тренинга, по-хитрому "огибающая" и дрянное питание, и обилие стрессов, и отвратительную экологию. На самом же деле, законы роста мышц одинаковы для всех. И обмануть эти законы за счет смекалистых советов никак не выйдет. Что, посоветовать российскому культуристу принимать детский "Энпит" вместо фирменных спортивных продуктов? Однако, если у него нет денег на эти продукты, то совершенно очевидно, что у него их нет и на необходимый ежедневный рацион в 3500-4000 калорий. А если так, то к чему ему "Энпит"? В скобках можно заметить, что денег у большинства наших культуристов нет и на высокооснащенные залы, и на массажиста, и на восстановительные процедуры вроде саун, и на обязательную восстановительную фармакологию. И на врачей, контролирующих состояние здоровья хотя бы раз в полгода. Потому наш средний отечественный культурист и отличается таким невысоким уровнем достижений. По другому и быть не может. Пример наших российских чемпионов лишь подтверждает простую истину: бодибилдинг везде одинаков. Так же, как и заокеанские коллеги, наши чемпионы тратят огромные суммы на спортивное питание и все остальное, что работает на мышечный рост. Они не смогут научить вас большему, чем научит Дориан Ятс или Эдди Робинсон. Единственное, чему, действительно, стоит у них поучиться, так это смелости. Смелости сделать бодибилдинг главным делом своей жизни в нашей стране.

Вернемся к вам, читатель. На первых курсах училищ, институтов, университетов и пр. худеют все, даже маменькины сынки, которых подвозят к ВУЗам папины служебные машины. Ничего удивительного в этом нет, ведь речь идет о коренном сломе привычных условий жизни. Ну а потом метаболические процессы в организме "выравниваются" и последний курс студенты обычно заканчивают с солидной прибавкой веса. То же самое ожидает и вас. Главное, не пытайтесь повернуть процесс естественного худения вспять за счет повышения интенсивности тренинга: это не тот случай. Такой подход принесет больше вреда, чем пользы. Проводите поддерживающие тренировки не чаще раза-двух в неделю. Поверьте, наступит день, когда вы ясно ощутите, что к вам вернулись прежние силы. Вот тогда вы запросто восстановите прежние силовые рекорды и обязательно шагнете дальше. О питании не беспокойтесь: достаточно того, что вы питаетесь регулярно. Под действием тренировочных нагрузок организм способен выжимать все для себя необходимое даже из скудного рациона. Единственное, что нужно вам дополнительно - это витаминные комплексы и минеральные вещества.

И еще один совет: не нервничайте. Потеря "массы" и силы - это трагедия лишь для малоопытного культуриста. Закаленные бойцы знают, что основное в "накачке" - это терпение. Бодибилдинг приходится подстраивать под жизненные обстоятельства. Иногда выпадают такие периоды, когда и думать о наборе "массы" нельзя - лишь бы сохранить то, что имеешь. Но потом обстоятельства меняются, и ты снова едва ли не ночуешь в зале. Короче, даже и не мечтайте о том, что взрослая жизнь подарит вам возможность изо дня в день заниматься любимым спортом. Так "качать железо" могут лишь беззаботные школьники. Научитесь терпеливо ждать, пока обстоятельства не изменятся в вашу пользу.

Если же вы никак не можете смириться с поддерживающим тренингом, поставьте перед собой разумные для своих условий цели. Шон Рэй весил до последней "Олимпии" всего 90 кг, а зато как выглядел! Вот и вы попытайтесь стать более сбалансированным, подтянутым - займитесь формой мышц, сепарацией, "рельефом". Кстати, по контрасту с этой методикой следующий период работы на "массу" будет у вас особенно эффективным.

Опубликуйте, пожалуйста, большое фото Ами Фадли. Но только без надписей, чтобы можно было вырезать и повесить на стенку.

А.Н., г. Воронеж

Фото полюбившейся вам "звезды" фитнесса взято нами из рубрики "Сила красоты", которая увидит свет в следующем номере "Флекса". Там будет еще много чего интересного.

Дорогая редакция, быть может, я от вас получу ответ на мои наболевшие вопросы. Первое: нужно ли по утрам делать зарядку. Если да, то какой от нее толк? Второе: если я буду заниматься каждый день помалу, это лучше, чем заниматься через день и помногу?

В.А. 13 лет



Начинающему культуристу зарядку лучше не делать. Во время сна организм не получает пищу и потому начинает "поедать" самого себя. Если вы начнете делать зарядку, то процесс пойдет быстрее. Чтобы прекратить этот кошмар, культуристу надо как можно скорее плотно поесть. Некоторые профи объедаются так, что снова заваливаются спать. Вот, собственно, и все про зарядку. Что же касается второго вопроса, то вам в вашем возрасте лучше вообще никак не заниматься - ни помногу, ни помалу. Ваш скелет находится в фазе активного роста, ну а тренировки с тяжестями могут этот рост замедлить. Лучше займитесь бегом или плаванием. Тогда годам к 16-17-ти у вас будет широченная грудная клетка. Вот на таком фундаменте вы сможете выстроить по-настоящему мощную мускулатуру.

✉ *Не первый год читаю ваш журнал, и, поверьте, обидно за державу: в русском издании одни американские рожи! А где наши? Я думаю, доживу до дня, когда с обложки будет улыбаться наш парень.*

О себе. Живу в Риге. Работаю тренером в тренажерном зале, который сам создал. "Качаюсь" почти 10 лет. Окружность "холодного" бицепса - 51 см, жим лежа - 180 кг, приседания - 210 кг. Все веса рабочие. Мой вес - 115 кг.

Удачи!

Андрей Петраков. Г. Рига



Спасибо за пожелание, Андрей. Можно позавидовать вашей судьбе: вы сочетаете работу с любимым делом. Результаты впечатляют. Что же касается ваших упреков, то они совершенно справедливы. Будем исправляться. И в этом нам должны помочь сами русские парни и девушки - пусть привезут нам из Америки хотя бы один титул "Олимпии".

✉ *Я искренне завидую тем людям, которые умеют расслабляться и ни о чем не думать. А вот у меня это никак не получается. Пытаюсь расслабиться. А все равно о чем-нибудь думаю - то о "качке", то о девушках, то о том, как денег заработать. А так хочется быть нормальным парнем и думать о чем-то прекрасном. Но ничего не поделаешь - страна у нас такая веселая. Впрочем, стоп - это уже политика. А если о спорте, то меня очень заинтересовала статья "Сила духа". Воля она на первом месте, а ее как раз и не хватает. Не могли бы вы поподробнее осветить эту тему?*

Ильичев Сергей.

Есть мнение, Сергей - что воля - это осознанная необходимость. Иначе говоря, просто заниматься лишь тем, что приносит очевидную пользу. Вот тут не надо себя уговаривать. Так что если вы сами сумеете убедить себя в том, что бодибилдинг вам полезен и нужен, проблем с волей, казалось бы, у вас не будет. К сожалению, в бодибилдинге мы имеем дело с отсроченным, перспективным результатом. Ну а любая далекая цель слишком расплывчата. Ее легко принять за бесплодный мираж. Чтобы ее достичь, одной воли мало. Нужна еще вера. Такая же фанатичная вера в успех, которая движет всем нашим миром уже не одно тысячелетие. Вспомните эпоху великих географических открытий. Куда плыл Магеллан, не имея карты? Куда направлял свою экспедицию Амундсен? Ими руководила вера. Та самая вера, которая и для культуриста во сто крат важнее воли.

✉ *Как же так? Вы пишете, что фирмы "Twin Lab" не существует, а на соседней странице сравниваете продукты "Weider" с продуктами этой фирмы!*

С. Аверьянов, г. Санкт-Петербург

Мошенники хорошо знают свое дело. Они вас и здесь обманули, воспользовавшись вашей невнимательностью. Обратите внимание, мы написали, что не существует фирмы "Twin Labs"(на конце латинская S). А вот фирма "Twin Lab" (без S) много десятилетий процветает в США. Имидж этой известной марки мошенники и попытались использовать для продажи своего фальшивого питания. Как вы видите по себе, они преуспели в обмане.

✉ *В прошлом месяце мне привезли из Москвы два мешка Супер Мега Масс 2000 с такими же наклейками, которые были показаны на обложке прошлого номера вашего журнала. Уж не знаю, чем я питался раньше, но первый же прием этой Мега Массы буквально преобразил меня. Я провел такую мощную тренировку, как никогда раньше, и очень быстро восстановился. Надеюсь, что и результаты станут соответствующими.*

Неужели все дело в наклейках?

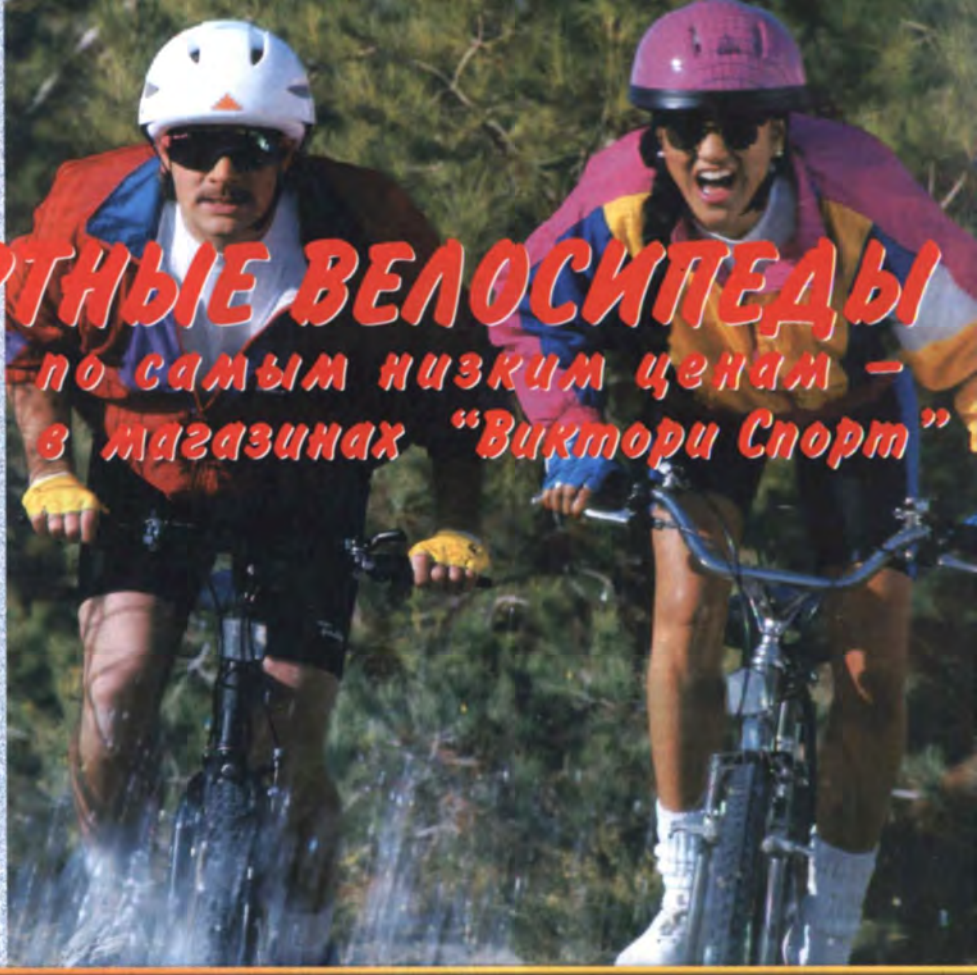
А.В., г. Екатеринбург

Дело, конечно же, не в наклейках, а в качестве продукта, на который они нанесены. Нет сомнений в том, что часть продаваемых в магазинах и клубах импортных продуктов для бодибилдеров - поддельная или просроченная. Мы неоднократно писали об этом в нашем журнале. Видимо, такие подделки часто вам попадались. Ну что ж, лучше поздно, чем никогда - теперь вы почувствовали на себе, что такое настоящий фирменный продукт, и будете гораздо осторожнее при покупке питания. По крайней мере, можно быть уверенным в достоверности продуктов WEIDER.

Виктори спорт

Импортные велосипеды

по самым низким ценам – в магазинах "Виктори Спорт"



RUBY -18 скоростей
диаметр колеса 65 см - 928.000 руб.

SAPHIRE -10 скоростей
диаметр колеса 65 см - 840.000 руб.

MARS -10 скоростей
диаметр колеса 50 см - 754.000 руб.

CYCLONE -1 скорость
диаметр колеса 65 см - 350.000 руб.

Дополнительные аксессуары. Гарантия.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ДРАТЬСЯ

ЛУЧШЕЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ БОКСА И ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ!

Одобрено Международной Федерацией Бокса

Матчевые и тренировочные перчатки, мешки, груши, шлемы, средства защиты, костюмы и многое другое...

Champ weider HO CHENG

Поставляется компанией "Виктори Спорт".

Центральный офис:

117218, Москва, ул.Кржижановского, д.24/35, кор.3.

Тел.(095) 124-93-33, 124-38-36, Факс (095) 331-77-35

Розничная продажа – в магазинах и у дилеров "Виктори Спорт".



Тренинг

Это, действительно, здоровый образ жизни

Когда женщина берется за тяжести - это хорошо или плохо? Американские ученые взялись понаблюдать за группой женщин разного возраста (всего 60 человек), которые впервые в жизни начали тренировки в тренажерном зале. Причем намеренно в стороне был оставлен оздоровительный эффект тренинга. Ученых интересовали лишь изменения, которые повлекло за собой новое хобби женщин в их повседневной жизни. Спустя 3 месяца были подведены итоги исследований, которые не могут не удивить. Тренировки захватили женщин и заставили многих - впервые в жизни! - четко планировать свой распорядок дня, чтобы не допустить срыва очередного занятия в зале. В результате семейная жизнь и профессиональная деятельность женщин тоже стали более организованными, что благоприятно сказалось на семейных и производственных отношениях. Но самое важное, конечно же, в том, что занятия тяжестями заставили женщин кардинально пересмотреть свои привычки в питании и образе жизни. Чтобы ускорить отдачу от тренировок, все начали питаться сбалансированно, следить за режимом сна и отдыха.



Хорошее лекарство

Совершенно достоверно доказано, что тренировки с тяжестями способны изменить генетически заданную толщину и прочность костей скелета. Под действием упражнений с субмаксимальными весами, выполняемых с малым числом повторений, костные сочленения становятся более устойчивыми к нагрузкам. Таким образом, бодидилдинг можно рассматривать как профилактическое средство борьбы с остеопорозом - возрастным "размягчением" костных тканей.

Сколько?

Не все ли равно, сколько отдыхать между сетами? Оказывается, нет. Как установили американские ученые, продолжительность отдыха между сетами предопределяет темпы роста силы. Эксперимент, в котором атлеты отдыхали между сетами три, полторы и полминуты, показал, что максимальный прирост силы обеспечивает интервал в 3 минуты. Что же касается силовой выносливости, то сокращение отдыха между сетами ее практически не повысило. Чтобы развить силовую выносливость, необходимо увеличивать объем нагрузки, т. е. повышать общее число сетов и повторений.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Тренинг



Следовало ожидать

Бодибилдинг признан самым массовым видом спорта в США. По меньшей мере раз в неделю в тренажерные залы ходят 39,7 млн. американцев. Любопытно, что совсем недавно граждане США предпочитали поддерживать здоровье иначе - крутить педали домашнего велотренажера. Это нехитрое устройство было бессменным лидером любительской физкультуры с 1987 года, и вот впервые его потеснили штанга и гантели. Прирост числа занимающихся бодибилдингом произошел, главным образом, за счет женщин. Отныне они составляют ни много, ни мало 40 % всех посетителей спортзалов.

Всего в США регулярно занимаются спортом 52,7 млн. человек. Спорту они посвящают 100 дней в году.

Сенсация глютамина

Глютамин - аминокислота, которую недавно считали едва ли не бесполезной для атлетов, сегодня признана фаворитом спортивного питания. Дальнейшие исследования этой аминокислоты приносят все новые сенсации. Судите сами, 2 г глютамина, смешанные с колой, провоцируют искусственную секрецию гормона роста! Это, действительно, сенсация, ведь раньше считалось, что секрецию ГР могут вызвать только атлетические упражнения.



Ближе к природе

Спорт - это больше, чем простое выполнение физических упражнений. Это лишний раз подтвердили исследования, проведенные в Австралии. Ученые взялись изучить гормональный уровень у тех, кто занимается оздоровительным бегом. Часть участников эксперимента бегала на открытом воздухе, другие использовали домашний тренажер - бегущую дорожку. Оказалось, что уровень положительных гормонов куда выше у тех, кто тренировался на улице. В чем же дело, ведь формально бег на домашнем тренажере более удобен? Оказалось, что разгадка - в эмоциональном воздействии природной среды. Бег по лесной тропинке или песку пляжа - это мощное переживание, повышающее тонус психики, а вместе с ним и гормональный тонус организма.



Колесики - лучше



Тяжелые сумки небезопасны для здоровья. Об этом говорит статистика травм, пик которых приходится на конец недели, когда женщины производят большую часть покупок. Когда вы несете тяжелую сумку, нагрузка на мышцы и суставы тела распределяется крайне неравномерно. К тому же часть мышц (мышцы плечевого пояса и рук) испытывают не динамическую, а статическую нагрузку.

Это противоестественный вид мышечного напряжения, угрожающий растяжениями и разрывами связок. Несмотря на то, что идти с сумками куда труднее, чем стоять с ними, именно неподвижная поза таит в себе наибольший риск травм. В этом случае статическая нагрузка ложится на все мышцы без исключения. Мышцы быстро теряют силу и перестают быть защитой и поддержкой суставных сочленений.

В любом случае тяжелые сумки лучше не носить. Куда предпочтительнее сумка на колесиках. Особую осторожность нужно соблюдать тем женщинам, которые серьезно занимаются тяжестями. Риск травмы у них особенно велик, поскольку связочный аппарат находится под стрессом регулярного тренинга.



Быстрее к врачу

Повышенный уровень радиационного облучения может привести к сбоям в работе щитовидной железы. Она может начать секретировать слишком мало или слишком много тироидных гормонов. В первом случае наблюдается снижение силы и выносливости, сердечная слабость и нарушения мышечной деятельности. Так что, если вы заметили падение результативности тренинга и одновременно снижение общего физиологического тонуса организма, вам необходимо пройти обследование, включающее анализ крови и ультразвуковое сканирование щитовидной железы.

Перепроизводство тироидных гормонов характеризуется повышенным давлением и учащением сердцебиения. К тому же тироидные гормоны приводят к сверхскоростному опустошению запасов гликогена под действием физических нагрузок Где-то в середине тренировки атлет вдруг начинает чувствовать упадок сил и слабость. Одновременно повышается температура, что приводит к перегреву тела.

Если изменения секреции тироидных гормонов не вызваны злокачественными опухолями щитовидной железы, медики сумеют справиться с обоими видами заболеваний.

Против стресса



Частые стрессы неизбежно приводят к повышению кровяного давления. Вместо того, чтобы глотать таблетки, гипертоникам стоит пойти в тренажерный зал. Тренинг нормализует давление без всяких медикаментов по меньшей мере на 5 часов. В отдельных случаях на все 9-ть. Чтобы эффект проявился, достаточно 20 минут физических нагрузок.

Врачи-кардиологи отмечают эффект понижения кровяного давления только у тех, кто болен гипертонией. У людей с нормальным уровнем кровяного давления ничего подобного после тренировок не наблюдается.

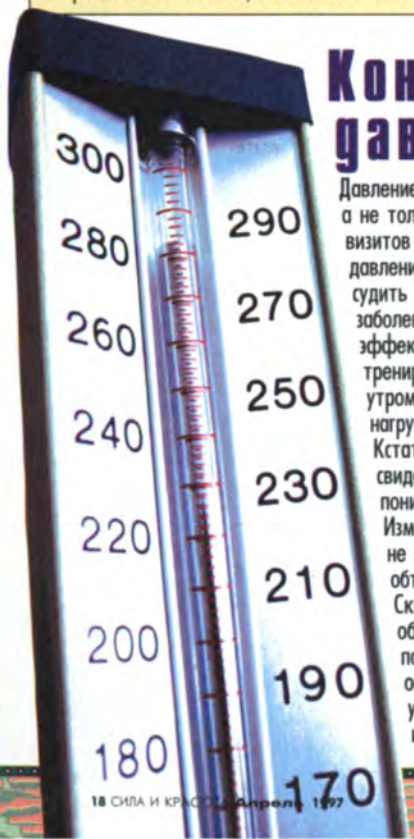
Невидимый убийца



Газ CO, который содержится в выхлопе автомобилей и выбросах промышленных предприятий, может стать причиной летального исхода, если вы вдыхаете его долго, пусть и в ничтожных дозах. Вот поэтому надо обязательно контролировать его содержание в воздухе вашего дома или рабочего места, особенно если они находятся рядом с фабрикой или заводом, или оживленной автомагистралью.

Симптомы отравления CO таковы: головная боль, слабость, жжение в глазах, выделения из носа. Однако они не всегда присутствуют, поскольку концентрация CO может быть слишком низкой.

Контроль над уровнем CO сегодня возможен с помощью портативных анализаторов, стоимостью от 35 до 80 долларов, которые уже начали широко продаваться.



Контроль давления

Давление надо измерять регулярно, а не только во время редких визитов к врачу. Повышение давления позволяет не только судить о зарождении какого-либо заболевания, но и оценивать эффективность прошедшей тренировки. Если давление утром выше нормы, значит, нагрузки были слишком высоки. Кстати, о том же свидетельствует и пониженнное давление. Измерение давления у врача не всегда показывает объективный результат. Сказывается волнение, обычное для посещения поликлиники, а также общая "неестественность" условий, в которых врач измеряет давление.

Кальций усваивается по-разному



Пищевые добавки, содержащие кальций, усваиваются по-разному: какие-то легче, какие-то - труднее. Все зависит от того, внутрь какой формулы "замонтирована" молекула кальция. Лидер усвоения - цитрат кальция. Значительно отстают от него карбонат кальция и фосфат кальция.

Разгибание обратным хватом

МАЙКЛ ЙЕЗИС

Схема

● Исходное положение - боком к блочному устройству, предплечье рабочей руки и трос блока составляют одну прямую линию.

● Если вы делаете упражнение левой рукой, то левая нога должны быть чуть выдвинута вперед (и наоборот).

● Возьмитесь за рукоять блока обратным хватом.

● Локоть рабочей руки плотно прижат к телу.

● Вдохните, задержите дыхание и начинайте распрямлять руку. В процессе всего упражнения локоть должен оставаться неподвижным.

● Полностью выпрямите руку и задержитесь в нижней точке амплитуды на 1-2 секунды. Затем выдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Упражнение следует выполнять со средней скоростью.

● Выполнив сет одной рукой, переходите к упражнению другой. Упражнение можно выполнять и обеими руками. В этом случае надо выбрать относительно короткую рукоять, обеспечивающую хват чуть уже ширины плеч. Ступни строго параллельны друг другу. В нижней точке амплитуды руки надо распрямлять полностью.





Обычно в упражнениях на блоках, рассчитанных на трицепсы, используется пронированный хват (когда ладони обращены книзу или друг к другу). Такие виды хвата позволяют максимально нагрузить лишь средние пучки трицепсов. Тяга блока книзу обратным (супинированным) хватом – уникальное упражнение для накачки и прорисовки боковой головки трицепсов.

Примечание

● Туловище держите прямо, но без напряжения, чтобы позвоночник сохранял свой естественный изгиб.

● Прочно зафиксируйте кисть. Не допускайте никаких движений в кистевом суставе (сгибаний, вращений, разгибаний).

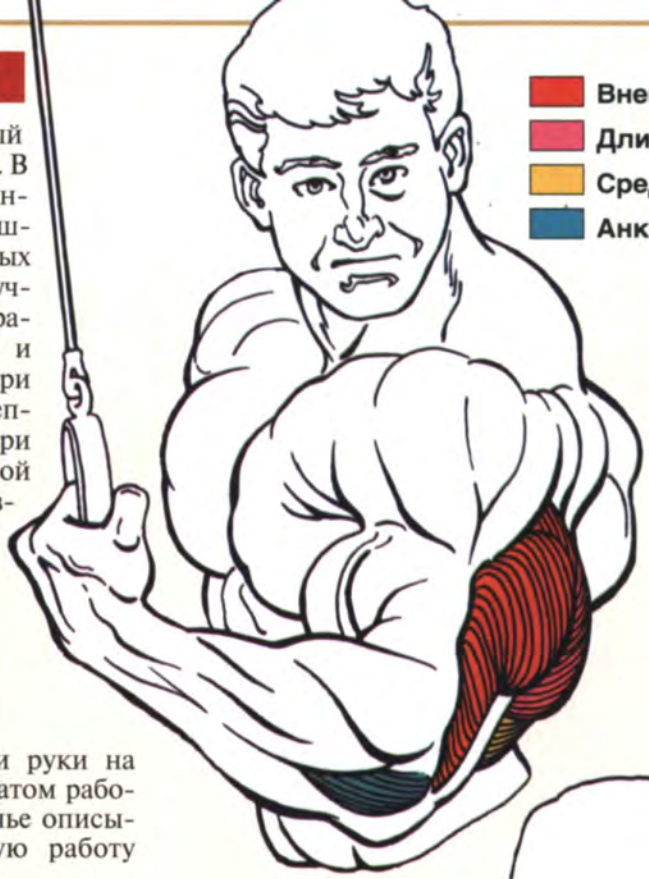
● Держите локоть прижатым к телу. В противном случае предплечье начнет ходить вперед-назад, и основная нагрузка придется не на боковой, а на длинный пучок трицепса. Держите корпус ровно, а верхнюю часть руки - неподвижно, это позволит максимально изолировать боковой пучок трицепса.

● При разгибаниях обратным хватом на большие пальцы рук ложится повышенная нагрузка. Если вы чувствуете, что они с ней не справляются, укрепляйте кисти специальными упражнениями. Слабые пальцы не позволяют удерживать кисть в нужном положении, и это существенно понижает эффективность движения. Для укрепления больших пальцев делайте специальные изолирующие упражнения, вроде отжимания от пола, а для укрепления кистей в целом - подъем на бицепс обратным хватом.

● Очень важно правильно выбрать скорость движения. При слишком медленном и чрезмерно быстром выполнении упражнения трудно жестко зафиксировать локтевой сустав. Кроме того, вы вряд ли сможете выполнить удержание рукояти в нижней позиции на 1-2 секунды. Необходим темп, который позволяет идеально точно соблюдать правильную технику.

Анатомия

Трехглавая мышца (трицепс) - главный рабочий мускул при тяге на блоке книзу. В качестве вспомогательного выступает анконеус, маленькая слабая локтевая мышца. Трицепс состоит из трех раздельных частей - боковых, длинных и средних пучков. Длинные пучки участвуют также в работе плечевого сустава, а средние и боковые пучки включаются только при разгибании локтя. Средний пучок трицепса можно рассматривать как главный при разгибании локтя, особенно на начальной фазе движения. Когда напряжение возрастает и требуется дополнительное усилие, в игру вступает сначала боковой пучок, а за ним и длинный.

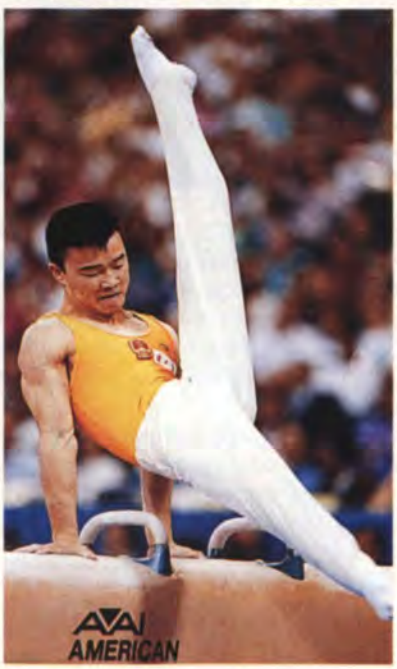


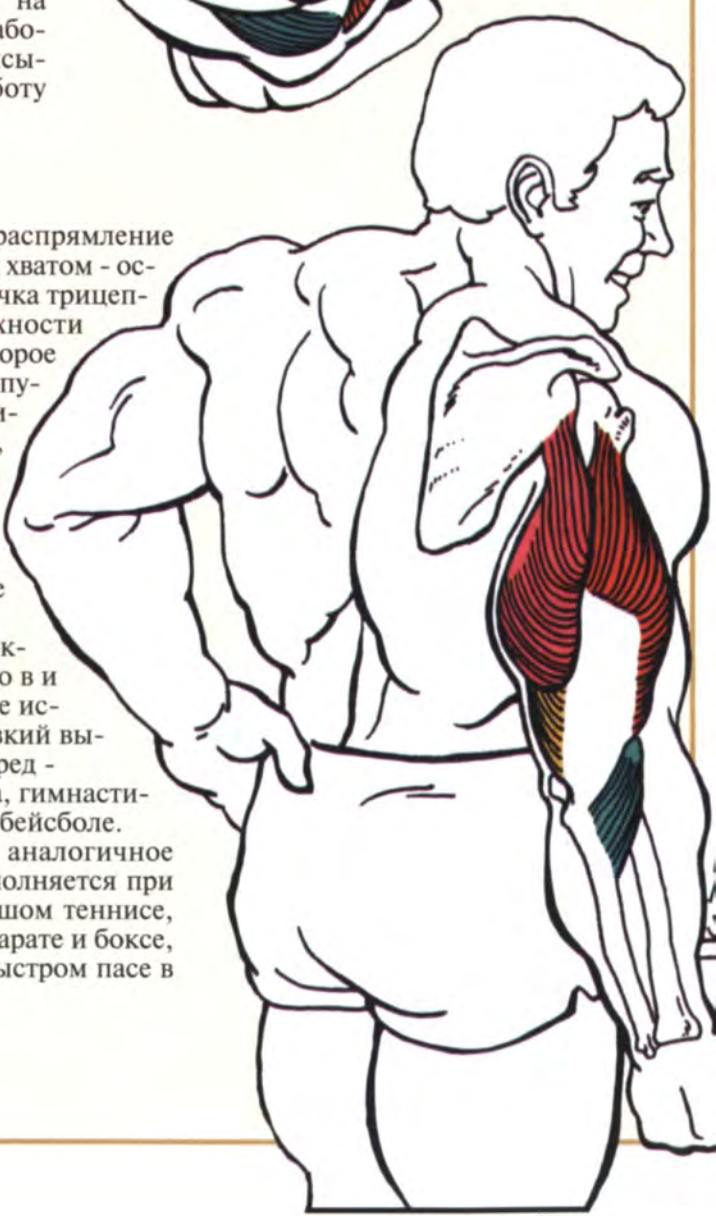
Работа сустава

При распрямлении руки на блоке обратным хватом работает только локтевой сустав. Предплечье описывает дугу в 180 градусов. Основную работу совершает боковой пучок трицепса.

Спорт

В бодибилдинге распрямление на блоке обратным хватом - основное упражнение для развития бокового пучка трицепса, расположенного на внешней поверхности верхней части руки. Разгибание локтя, за которое отвечает трицепс, в частности, его боковой пучок, играет большую роль во всех силовых видах спорта, например, в тяжелой атлетике (толчок) и пауэрлифтинге (жим лежа). Разгибание локтя также важно в и в тех видах, где используется резкий выброс руки вперед - толкании ядра, гимнастике, плавании, бейсболе. Кроме того, аналогичное движение выполняется при подаче в большом теннисе, при ударах в карате и боксе, а также при быстром пасе в баскетболе.







ЖИМ В ТРЕНАЖЕРЕ

Жим в тренажере похож на обычный жим лежа, но главный упор тут делается на технич-ность и максимально ши-рокую амплитуду, а не на совокупную мощь усилия, как при жиме штанги. Вы-жимая вес, я дополнительно напрягаю грудь до полного пикового сокращения. В ниж-ней точке стараюсь добиться максимальной растяжки грудных мышц.

Так тренируются «звезды»

Грудь: принципы тренинга

Простейшая формула для "накачки" грудных мышц

ЭДДИ РОБИНСОН

Прежде чем поджарить курицу, ее надо купить. Прежде чем прорисовать мускулатуру, ее надо нарастить. Это как раз тот случай, когда сперва идет количество, а уж потом - качество. Нет смысла забивать голову проработкой деталей, пока ты не набрал достаточно массы. А единственный путь к массе - простые базовые упражнения. Не думайте, что это касается только новичков. Я убежден, что базовый тренинг необходим бодибилдерам всех уровней, включая самых опытных. Большие веса, высокая интенсивность, хорошее питание и полноценный отдых - вот и все, что, собственно, нужно для роста. Как видите, формула предельно проста!





РАЗВЕДЕНИЯ ЛЕЖА

С этого упражнения я начинаю тренировку, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к тяжелым нагрузкам. Разведения – идеальное упражнение для изоляции груди, оно практически полностью исключает участие трицепсов. В стартовом положении локти чуть согнуты и зафиксированы, ладони обращены друг к другу. Опускайте гантели вниз и в стороны по плавной дуге до полной растяжки грудных мышц, но не ниже горизонтальной оси туловища, иначе вы рискуете повредить поддерживающие сухожилия и связки. Из нижней точки усилием грудных мышц поднимайте гантели вверх по такой же плавной дуге.

РАЗВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

Это еще одно упражнение на тренажере, которое я иногда делаю опять-таки ради пикового сокращения в верхней точке и полной растяжки в нижней. Кроме того, я повышаю интенсивность негативными повторениями: устанавливаю вес чуть больше того, с которым могу работать сам, и партнер помогает мне выполнять позитивную фазу повторения. Потом я сам медленно отпускаю вес. Суть в том, чтобы заставить мышцы работать и после того, как на позитивной фазе наступил "отказ" – для негативной у них еще остаются силы. Иногда я делаю форсированные негативные повторения. Партнер создает дополнительное сопротивление (в зависимости от того, насколько я утомлен), и я отпускаю вес медленно и под контролем. Пользуйтесь этим приемом, только если ваш партнер хорошо знаком с техникой форсированных негативных повторений.

ЦЕЛЬ: ГРУДЬ

Сам я начинал свою спортивную карьеру с пауэрлифтинга. В 1986 году я поставил мировой рекорд в жиме лежа - 276 кг при собственном весе 100 кг. Похоже, о грудных мышцах мне можно было не беспокоиться, верно? Однако, когда я "переметнулся" в бодибилдинг, именно грудь стала моим самым слабым местом. Однообразные тяжелейшие жимы лежа не дали, да и не могли дать мне той сбалансированной пропорционально развитой "массы" грудных, которой требовал новый для меня спорт. Понадобилось пять лет упорного тренинга, чтобы добиться прорисовки, с которой не стыдно выходить на подиум крутых международных турниров. Почему так долго? А потому, что жимы лежа с большими весами создали мне массу проблем. Как известно, в этом упражнении работает не только грудь - в жиме активно участвуют передние дельты и трицепсы. Долгие годы в пауэрлифтинге привели к переразвитию этих мышц. Они стали настолько сильными, что львиную долю нагрузки во время проработки груди самым естественным образом брали на себя. Пришлось учиться изолировать грудь: прорабатывать ее такими упражнениями, которые обеспечивают грудным максимум интенсивности, но до минимума ограничивают







НАКЛОННЫЙ ЖИМ ЛЕЖА

участие в движении других мышечных групп.

Начал я с того, что заменил жимы лежа со штангой на разведения с гантелями. Поймите меня правильно: я ни в коем случае не ставлю под сомнение эффективность жимов лежа. Это безусловно лучшее упражнение для груди, особенно для высоких "качков" с длинными руками. Другое дело - те, кто пониже и покоренастей, вроде меня. Поначалу у нас веса растут как на дрожжах, но приходит день, когда ты осознаешь, что" забил" жимами грудь: упражнение попросту перестает давать грудным "массу".

Так что сегодня я перешел на гантели. То же самое я советую всем, кто загнал свою грудь в застой тяжелыми жимами. Гантели, поверьте моему опыту, могут стать для вас хорошим лекарством.

У гантелей перед штангой немало плюсов. Во-первых, они обеспечивают разностороннее воздействие на мышцу за счет того, что упражнений с ними можно сделать куда больше, чем со штангой. Значит и отдача будет выше. Во-вторых, гантели включают в работу много мелких мышц-стабилизаторов, чего не делает штанга. Но главное преимущество заключается в том, что вес не обязательно должен двигаться вверх и вниз, по прямой, как при жиме лежа со штангой. Такая траектория подъема превращает жим в подобие французского жима, когда основная нагрузка ложится на трицепсы. При работе с гантелями руки в том же жиме лежа движутся по естественной дуге: во время опускания - вниз и в стороны, во время подъема - вверх и к центру, пока гантели не коснутся друг друга. Ну

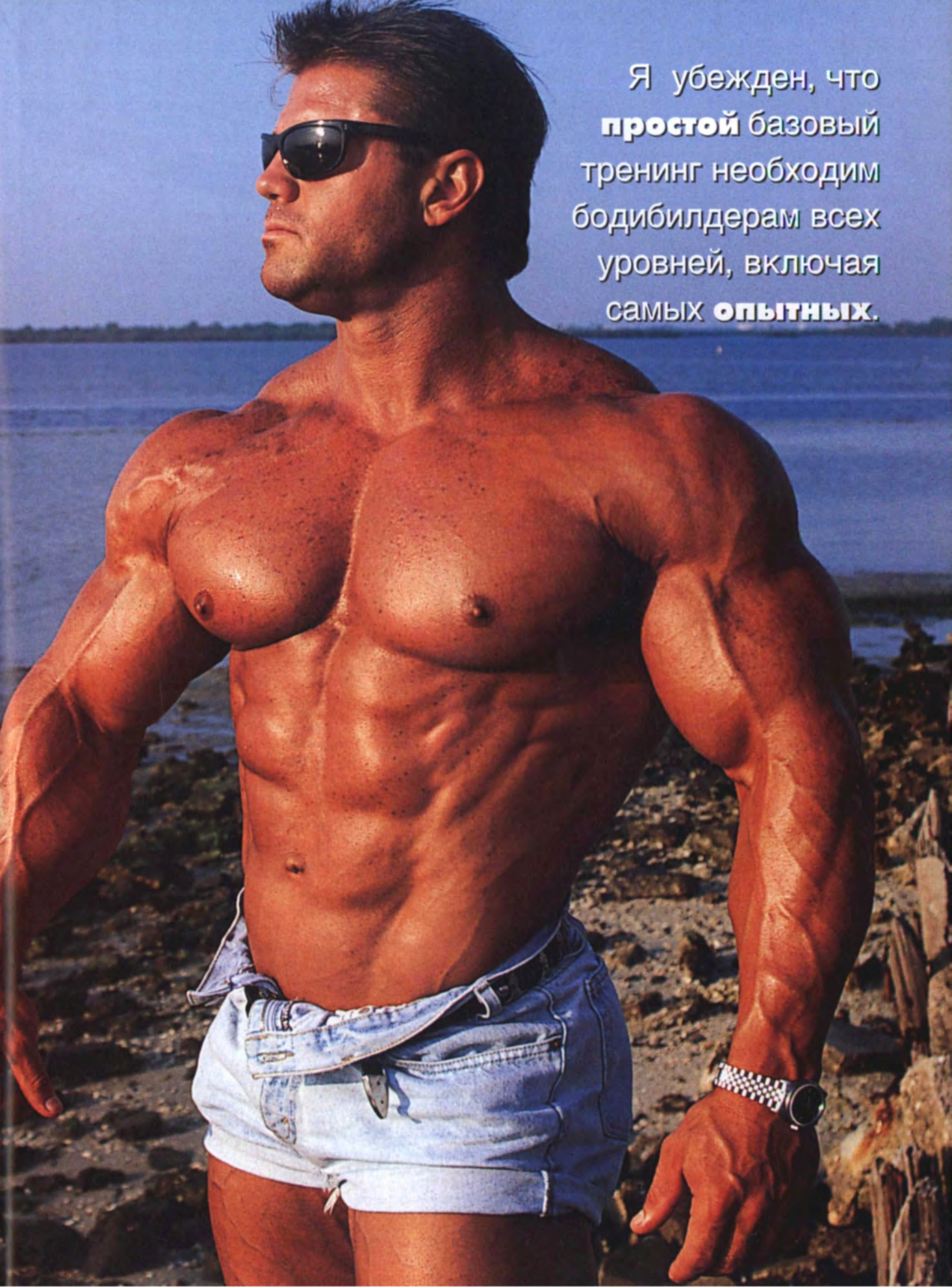




НАКЛОННЫЙ ЖИМ СО ШТАНГОЙ

Здесь очень важна четкая техника: никогда не роняйте штангу вниз и не допускайте пружинящего удара о грудную клетку. Опускайте гриф под контролем, пока он легко не коснется груди; затем задержитесь в этом положении на несколько секунд и выжимайте штангу вверх до полного разгибания рук.

Я чередую этот вариант с жимом гантелей, чтобы исключить помощь трицепсов и плеч и добиться большей амплитуды движения. Многие бодибилдеры делают несколько вариантов жима на одной и той же тренировке. Поэкспериментируйте и выберите тот, который лучше работает на вас.


Я убежден, что **простой** базовый тренинг необходим бодибилдерам всех уровней, включая самых **опытных**.



сплит

ДЕНЬ	ГРУППЫ МЫШЦ
1	Ноги
2	Грудь, дельты, трицепсы
3	Спина, бицепсы

Это классический вариант цикла: ноги прорабатываются отдельно, "тянущие" и "толкающие" мышцы – в разные дни.

а при разведениях трицепс вообще выключен на все сто.

ВОПРОС О ПРИОРИТЕТЕ

Хотя грудь у меня отставала от других мышечных групп, я не стал нагружать ее сверх меры и тренировать по принципу приоритета. Я как бы вывернул этот принцип наизнанку - сократил объем работы над плечами и трицепсами. Я сознательно затормозил тренинг этих мышц, так сказать, дал им шанс ослабнуть. На практике это означало, что не повышая силовой нагрузки, я задал груди ударную работу. "Масса" грудных сразу пошла вверх.

Вот вам и правило: попридержите сильные мышцы, чтобы они дали дорогу слабым. Так они станут сильнее и больше.

Грудь по
ЭДДИ РОБИНСОНУ

◆ **Я всегда был сторонником** простого базового тренинга – неважно, на каком уровне развития вы находитесь. На мой взгляд, лучшая комбинация для груди – жимы (с гантелями или со штангой) плюс разведения лежа.

◆ **Умение выкладываться** приходит не сразу. Поэтому не сразу приходит настоящий рост. Нужно время, чтобы научиться сочетать максимальные веса с идеальной техникой.

◆ **Тренажеры – полезная штука,** но заложить "массу" они вам не помогут. Запомните: лучшее средство – классические гантели и штанга.

◆ **Тренажеры хороши тем,** что они стабилизируют вес, контролируют его за вас и тем самым дают возможность полностью сконцентрироваться на движении. Но когда идет речь о закладке фундамента, это преимущество оборачивается крупным недостатком. Мышцы растут гораздо быстрее, когда тело контролирует и стабилизирует снаряд исключительно своими силами.

◆ **Для роста грудных** необходимо не только интенсивно тренироваться, но и отдыхать между тренировками не меньше 4–6 дней и соблюдать сбалансированную диету.

◆ **Я убежден,** что для всестороннего развития груди нет ничего лучше гантелей. Если четко соблюдать технику, то в разведениях трицепсы практически не участвуют, и вся нагрузка ложится на грудные мышцы.

Кроме того, гантели дают возможность прорабатывать грудь с самой большой амплитудой движений.

◆ **Разведения –** упражнения не для наращивания "массы", его цель – форма и "рельеф". Особенно это касается новичков.

◆ **Определите,** какая часть груди требует особенно серьезной проработки. Горизонтальные жимы развивают середину груди, на скамье с наклоном вверх – верхнюю часть, с наклоном вниз – нижнюю.

◆ **Ваши задачи:** идеальная техника, максимальная амплитуда движений, полное пиковое сокращение в верхней точке и полная растяжка – в нижней.

◆ **Если ваша тренировка** длится дольше часа, вы или делаете слишком много сетов или работаете слишком медленно. Тренируйтесь интенсивно, но коротко.

КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Разведения гантелей лежа	4	10–12
Жим штанги или гантелей лежа	4	8–10
Жим в тренажере или разведения в тренажере	4	8–10

ДЛЯ ПИСЕМ

Eddie Robinson
PO Box 716
Safety Harbor, Florida 34695



ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

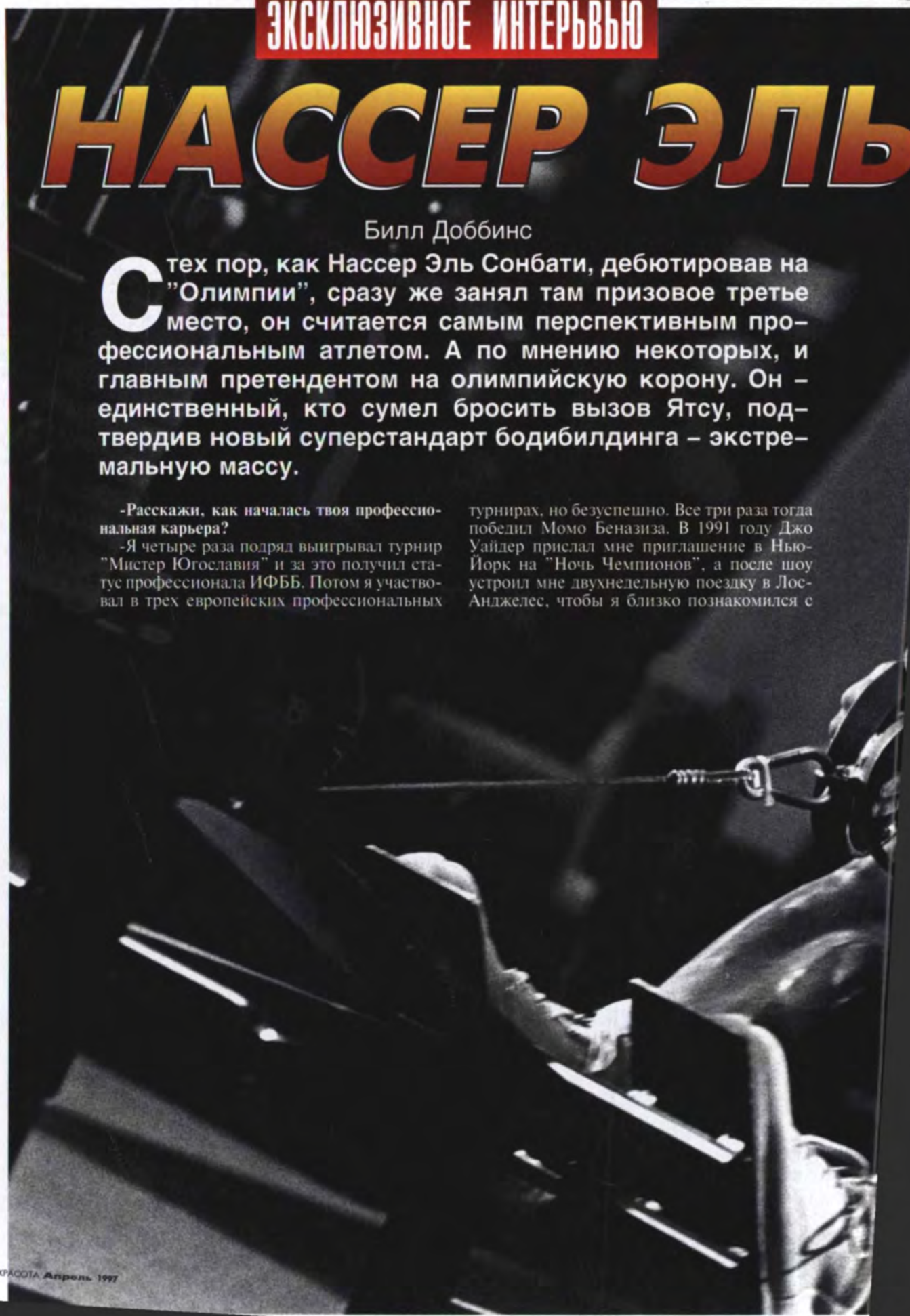
НАССЕР ЭЛЬ

Билл Доббинс

С тех пор, как Нассер Эль Сонбати, дебютировав на "Олимпии", сразу же занял там призовое третье место, он считается самым перспективным профессиональным атлетом. А по мнению некоторых, и главным претендентом на олимпийскую корону. Он – единственный, кто сумел бросить вызов Ятсу, подтвердив новый суперстандарт бодибилдинга – экстремальную массу.

-Расскажи, как началась твоя профессиональная карьера?

-Я четыре раза подряд выигрывал турнир "Мистер Югославия" и за это получил статус профессионала ИФББ. Потом я участвовал в трех европейских профессиональных турнирах, но безуспешно. Все три раза тогда победил Момо Беназиза. В 1991 году Джо Уайдер прислал мне приглашение в Нью-Йорк на "Ночь Чемпионов", а после шоу устроил мне двухнедельную поездку в Лос-Анджелес, чтобы я близко познакомился с



СОНБАТИ



НАССЕР ЭЛЬ СОНБАТИ







тамошними профессиональными качками.

-Ты рассчитывал стать призером в Нью-Йорке?

-У меня в активе к тому времени уже были два восьмых и одно седьмое место. Мне казалось, что это неплохие результаты, ведь я соревновался с такими мастерами, как Момо Беназиза, Гарри Стридом и Нимрод Кинг. Я был убежден: достаточно чуть-чуть поработать над собой, и в Нью-Йорке мне обеспечено место среди первых пяти призеров. А там - прямая дорога на "Олимпию". Словом, я чертовски много о себе возомнил. И "Ночь Чемпионов" стала щелчком по носу. Я не попал даже в первую двадцатку! Для меня это был шок! Когда объявили результат, я отключился, даже забыл, где нахожусь, не то в Америке, не то в Антарктиде.

-Наверное, тогда ты даже помыслить не мог, что уже через несколько лет выиграешь эту самую "Ночь Чемпионов"?

-Признаюсь, я был раздавлен и почти потерял боевой дух. Я чувствовал себя , как Наполеон при Ватерлоо. Мне стоило больших усилий снова собраться и настроить себя на интенсивный тренинг. Успокаивало то, что мне всего 25 лет. Американцы говорили, что у меня отличные природные данные, а все - остальное это лишь дело времени.

-Чем ты занимался после первого неудачного визита в Калифорнию?

-Вернулся в Германию и продолжил учебу. Мне надо было подготовить тылы на случай, если с бодибилдингом ничего не выйдет. В 1992 году я опять поехал в США, чтобы выступить на турнире Ночь Чемпионов, но снова проиграл, причем в 1991-м я соревновался с весом 104 кг. А в 1992-м тянул уже на 132 кг. И не то, что я был жирноват, скорее просто не успел набрать "рельеф". Словом, до серьезного профессионального уровня не дотягивал. Поэтому и не поехал на чемпионат США 1993 года.

-А в Европе в 1993 году ты соревновался?

-Я стал третьим в Париже и в Германии - на обоих турнирах тогда победил Флекс Уиллер - и прошел квалификацию на "Олимпию". Но внутри-то я чувствовал, что еще не готов к шоу такого ранга. Сказал себе : лучше еще разок выступлю на "Ночи Чемпионов", а если опять повалюсь, вообще брошу это дело. Однако я не провалился, наоборот, занял второе место. Вышел на подиум с весом 114 кг и показал свою пиковую форму. Вот тогда я принципиально решил, что бодибилдинг - это мое и решил соревноваться дальше.

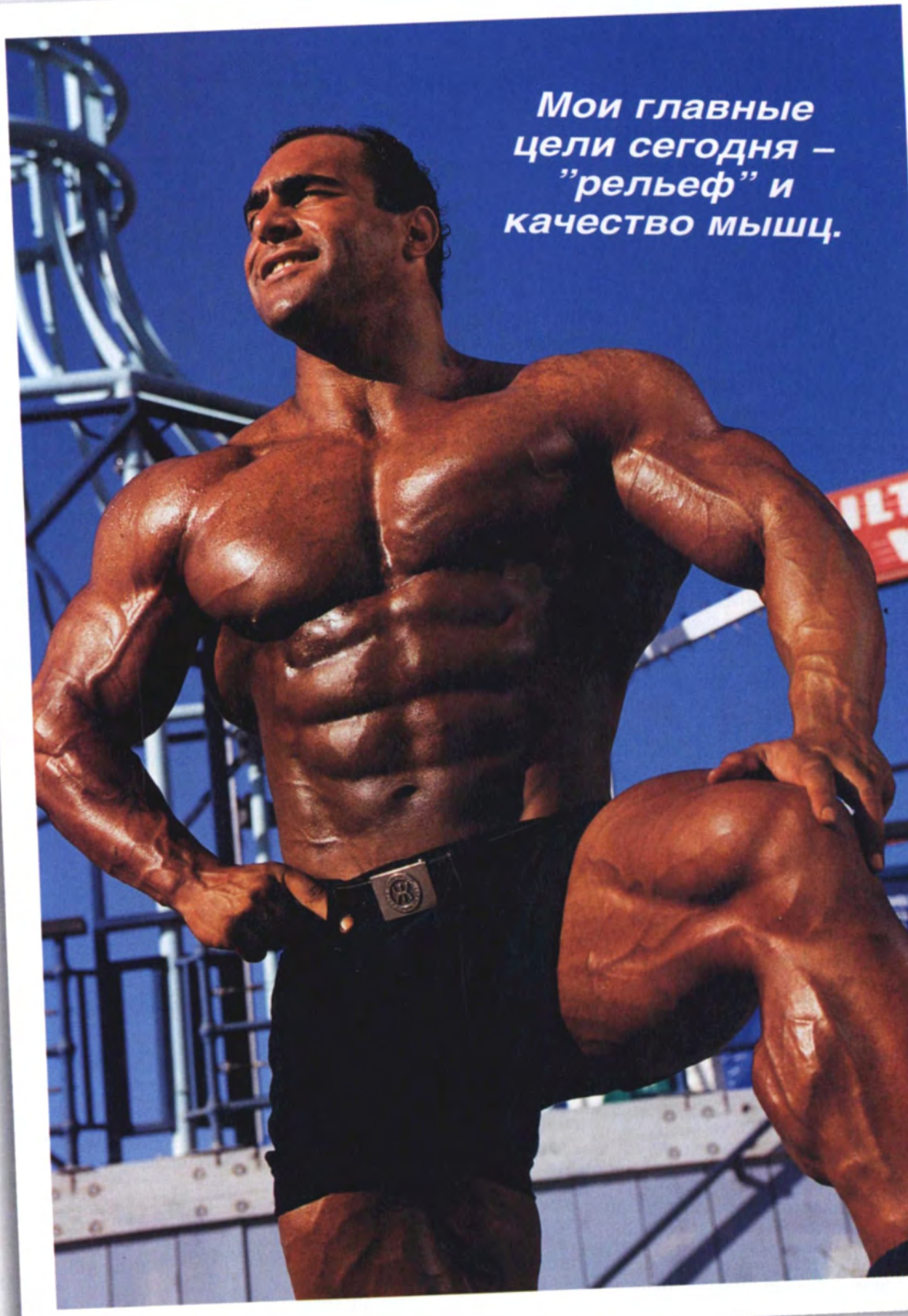
-Это было мудрое решение, ведь в 1995 году ты выиграл "Ночь Чемпионов" и стал третьим на "Олимпии".

-На "Олимпию" я пришел с весом 122 кг и в очень хорошей форме. Но при всех своих объемах выиграть все-таки не смог. Поэтому я после "Олимпии" задвинул массу на второй план и поставил перед собой новые цели: качество мышц и деталировка, особенно в области спины.

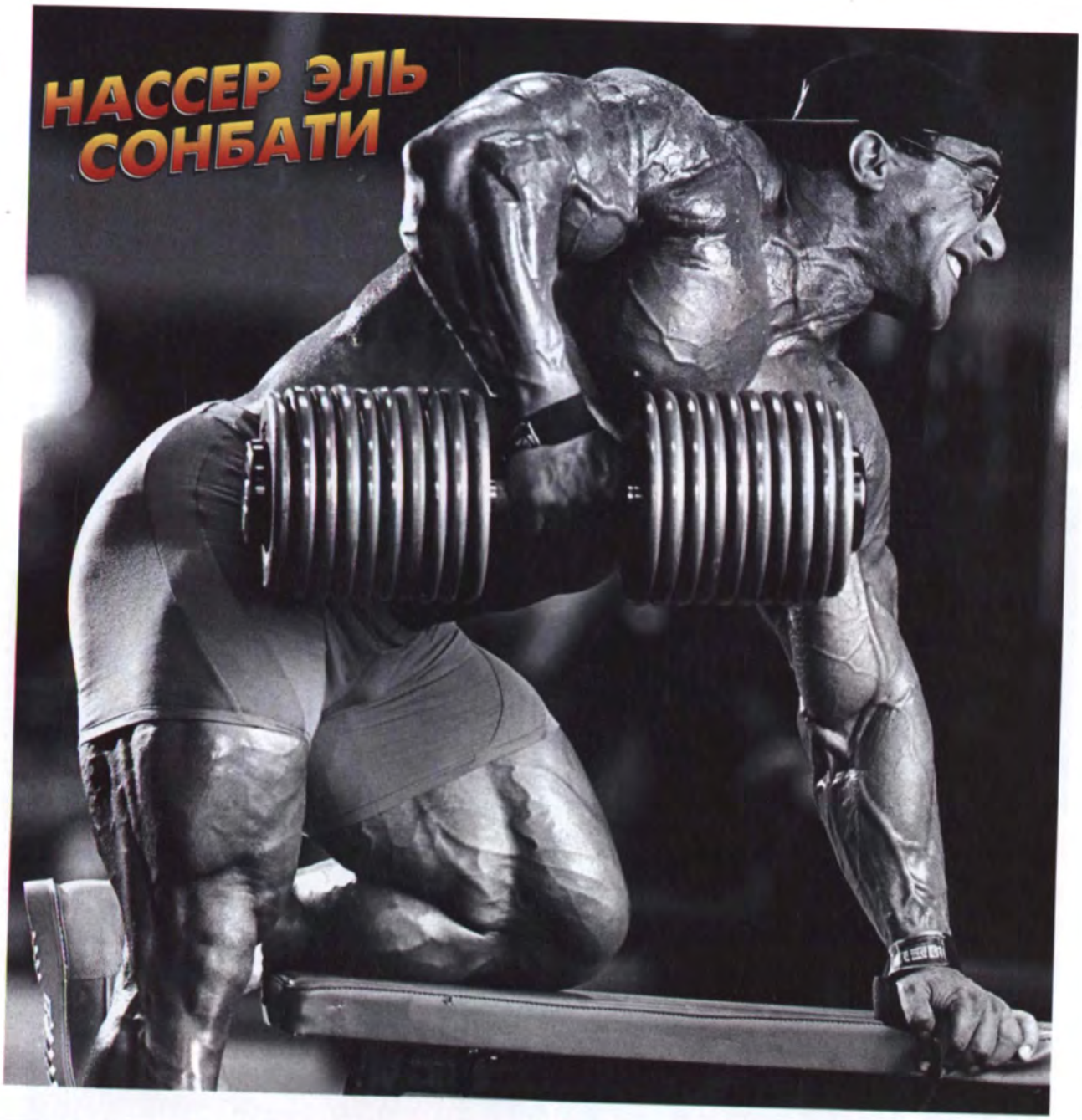
МЕТОДЫ ТРЕНИНГА

-Как же ты решаешь эти задачи?

- Раньше я тренировал спину раз в неделю, сейчас - три раза. Для наращивания "массы" лучший вариант - тренироваться редко, но очень тяжело. Именно так я и накачал свою спину. Но теперь мне нужна не "масса", а деталировка, поэтому я тренируюсь чаще, делаю упор на изоляци и применяю приемы повышения интенсивности Уайдера,


Мои главные
цели сегодня –
”рельеф” и
качество мышц.

НАССЕР ЭЛЬ СОНБАТИ



например, принцип пикового сокращения.

-Ты прорабатываешь спину три раза в неделю одними и теми же упражнениями или каждый раз меняешь комплекс? И не боишься ли ты застоя?

-В первый день я работаю только со свободными весами - делаю тягу штанги или гантели в наклоне, пуловеры, тягу Т-штанги, подтягивания. Во второй день тренируюсь на блоках: тяга к груди сидя, тяга узким хватом, тяга книзу, за голову и к груди. На третий день я делаю становую тягу - шесть-восемь сетов, а потом перехожу на тренажеры.

Когда чувствую себя усталым, тренируюсь лишь два раза в неделю. И наоборот, если у меня прилив сил - работаю над спиной целых четыре раза в неделю. Для кого-то это, может, и слишком много, но я свято верю в принцип инстинктивного тренинга и делаю то, что подсказывает мне собственное тело.

-На твой взгляд, такая стратегия приносит результаты?

-Да, спина у меня явно прогрессирует. Но самое главное - я стал лучше чувствовать мышцы спины. Это очень помогает мне при позировании.

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОСТ

-Как тебе удалось раскачать такую огромную массу? Может быть, у тебя есть какой-то персональный секрет?

-Никакого секрета. И. конечно, никаких стероидов, хотя многие меня в этом подозревают. Не забывайте, я стал профессионалом в 25 лет. Для бодибилдинга это довольно-таки рано.

(Окончание на стр. 117)


40LBS

ТРЕНИНГ И ПСИХИКА

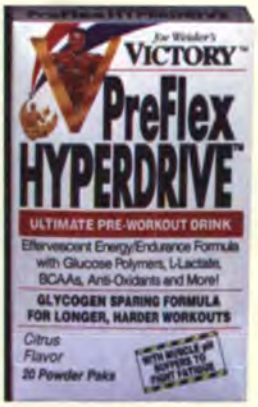
Могут ли упражнения изменить склад характера?



Дэвид Калмансон

Вы счастливы после тренировки? Я тоже. А счастье - это такая категория, которая трудно поддается научной оценке. Его нельзя измерить, как давление крови, или подсчитать, как количество лейкоцитов. А потому очень непросто установить, что же именно вызывает посттренировочный кайф. Одни ученые утверждают, что все дело в эндорфинах - "гормонах радости", которые выделяет мозг при выполнении физических упражнений, другие - что в усилении общей гормональной секреции, третьи - в активизации работы надпочечников, ускорении альфа-ритмов мозга и т.д., и т.п. Но все это пока только гипотезы. Короче, никому нельзя верить - вот что я установил достоверно, когда перечитал гору научной литературы перед написанием этой статьи.

PreFlex Hyperdrive



Так же, как и широко известный Shock Treatment, новый продукт серии Victory - **PreFlex Hyperdrive (Префлекс Гипердрайв)** - создан для культуристов, вышедших на уровень запредельных нагрузок.

Им требуются специальные биохимические соединения, повышающие работоспособность мышц, нейтрализующие молочную кислоту, оптимизирующие уровень гликогена, обладающие антиоксидирующим действием.

Все они содержатся в **Префлексе!**

Тем, кто принимает этот препарат, удается фантастически поднять интенсивность «накачки»!

Благодаря **Префлексу** культурист выходит на качественно иной уровень своих достижений!

На территории СНГ и Балтии распространяется эксклюзивным дистрибьютором WEIDER – **компанией «Виктори Спорт». Центральный офис:** 117218, Москва, ул.Кржижановского, д.24/35, кор.3.
Тел.: (095) 124-93-33, 124-38-36
Факс: (095) 331-77-35

А ведь мне совершенно точно надо было ответить на вопрос, есть ли реальная связь между тренингом и психикой. Во всяком случае таким было мое редакционное задание. А поводом для него послужил такой факт: один солидный научный журнал опубликовал материал о том, что тренировки с тяжестями никак не улучшают душевное состояние человека. Психологи изучали культуристов и установили, что сам по себе жизненный тонус у них выше. Однако обязаны этим атлеты вовсе не бодибилдингу. Просто, мол, в культуризм идут люди заведомо активные, энергичные и жизнелюбивые. Отсюда следует невеселый вывод: есть парни, которым изначально предначертано играть в шашки, и ничем им нельзя помочь, даже бодибилдингом. Но это же полная лабуда, ребята! Многие "звезды" начинали робкими задохликами, а сегодня это супермены со стальной хваткой.

Да и сам я, помню, поначалу даже помыслить не мог, что когда-нибудь буду выходить на подиум перед многотысячной толпой фанатов.

Первым делом я отправился к своему другу Дэйву, который владеет известным калифорнийским клубом "Анджел-сити". За несколько десятилетий тренерской работы через его руки прошли тысячи "качков". Его-то я и попросил привести наиболее яркие примеры "перековки" личности под действием тренинга. "Да я сам - самый яркий пример! - воскликнул Дэйв. - В детстве я был слабым трусоватым пацаном, а потом взялся за "железо" и полностью изменил свои тело и душу. Я участвовал во многих турнирах национального уровня. Насобирал кучу призов. Повторю, мой характер полностью изменился. Особенно, когда я начал соревноваться. Знаешь, среди "качков" есть чокнутые. Их надо уметь ставить на место. Надо учиться строить грозное лицо, сводить брови и все такое прочее. А иногда надо просто залепить в ухо, вот и все!"

"Бодибилдинг - это большой кайф! - продолжал Дэйв, мечтательно закатив глаза к потолку. - Однажды утром ты смотришь в зеркало и не узнаешь самого себя: кожа тонкая как пергамент, под ней огромные мышцы, прорисованные вены. На улице на тебя оглядываются, и ты чувствуешь в себе такую внутреннюю силу, что готов весь мир поставить на уши!.."

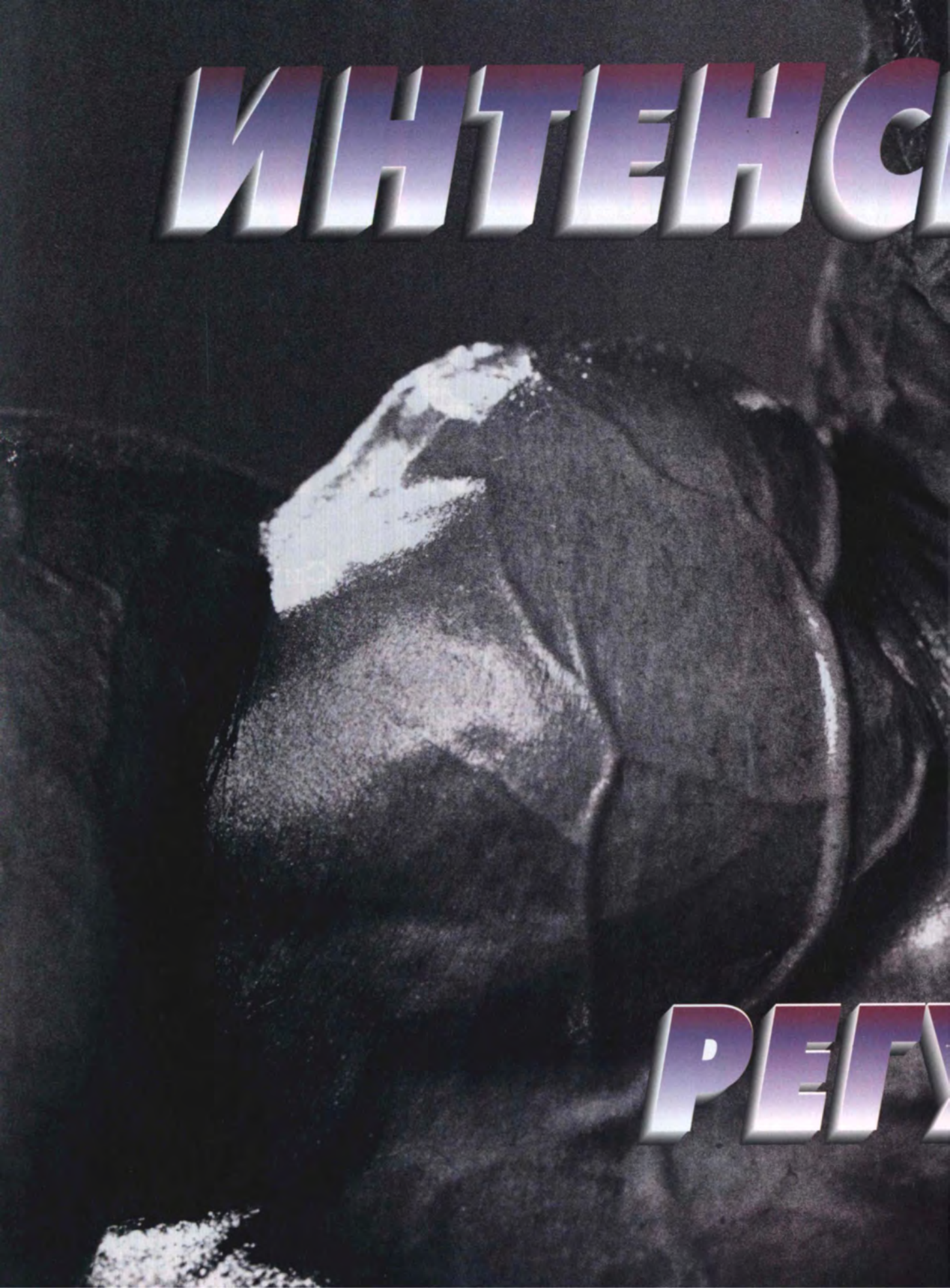
"Постой, Дэйв, - прервал его я, - давай, все-таки, поговорим о твоих клиентах."

"Что же, давай, - согласился Дэйв. - Вот помню тренировались у меня служащие из Международного торгового центра. Публика очень нервная. Это и понятно: за день перед глазами проходят десятки тысяч покупателей, и все лезут с вопросами. Тут, действительно, сойдешь с ума. Ты не поверишь, но через пару месяцев тренинга ребят как подменили. Теперь они запросто переносят стрессы на работе."

"Да и вообще, - подвел итог Дэйв, - ко мне часто приходят непростые люди с пониженной самооценкой. И на глазах преображаются, иногда даже вопреки целям, которые перед собой ставят. Ведь зачем приходят в зал? Чаще всего по двум причинам: чтобы соответствовать общепринятому стилю жизни (мол, все "качаются", и я должен) или чтобы "влезть в новый купальник". Цели, как ты видишь, несерьезные, а вот успех уже меряется другой меркой. До человека как бы доходит, что он раньше просто терял время, когда не тренировался. Многие становятся волевыми, целеустремленными. Короче, находят смысл в жизни. А когда ты нашел смысл, ты уже совсем другой человек..."

Впрочем, академические круги совсем не разделяют такой точки зрения. Как я уже говорил, ученые считают, что спорт не может изменить личность человека. Личностные черты вырабатываются в раннем детстве и являются крайне устойчивыми. Но, с другой стороны, у культуристов никогда не возникает страхов и депрессий, тревожных состояний. Самооценка у них гораздо выше, чем у обычных людей.

Другими словами, никто точно не знает, то ли тренировки повышают нашу самооценку, то ли в бодибилдинг идут люди с заведомо сильным характером. Да и не все ли равно, где тут правда? Главное в том, что на вашем характере, если вы "качаетесь", как бы уже проставлен "знак качества". Вы - культурист, а, значит, классный парень. Вот это, действительно, классно!


ИНТЕНС
РЕГУ



ИВНО!

Ключевые факторы мышечного роста

МОЩНО!

ЛЯРНО!

Джефф Эверсон

Сегодня все специалисты сходятся в том, что для быстрой "накачки" экстремальной "массы", т.е. в срок 2-5 лет, необходимо высококалорийное питание и высокоинтенсивный тренинг. С питанием, казалось бы, все ясно: побольше протеина. А вот в вопросе интенсивности много хаоса и сумятицы. Общее правило гласит: чем выше твои веса, тем выше интенсивность тренинга. Пусть так, но тренироваться с большими весами можно часто, а можно и редко. Можно делать много упражнений, а можно и мало. Так что же лучше?

Лично я считаю, что тренироваться всегда сверхинтенсивно, всегда сверхтяжело в смысле "массы" как раз и непродуктивно. Сами задайте себе вопрос: если интенсивность - ключевой фактор роста, то почему культуристы не тренируются по методике тяжелоатлетов или пауэрлифтеров, которые делают в сете не больше 1-5 повторений с предельным весом? Ответ таков: да потому, что данный подход растит силу, но никак не мышечные объемы. Вот в этом-то и загвоздка - выходит, что сверхтяжелые веса, а вместе с ним и интенсивность тренинга, вовсе не являются ключевым фактором максимального мышечного роста. Так зачем же мы, культуристы, рвем себе задницу, пытаясь выжать как можно больше лежа? Зачем мы приседаем с весом свыше 200 кг? Зачем мы тянем на становой по полтонны, рискуя поясницей?

Вот здесь-то как раз ответа нет. Интенсивность, объем тренировок их частота в бодибилдинге еще никогда не были предметом доскональных научных исследований.

Правда, недавно шведские исследователи предприняли изучение мышечных волокон у представителей разных силовых видов. Выяснилось, что под действием силового стресса в мышцах образуются особые восстанавливающие

клетки, которые служат пластическим материалом для "ремонта" поврежденных мышечных волокон, а те волокна, которые невозможно "реставрировать", просто-напросто рассасываются. Впрочем, тут нет ничего принципиально нового, а вот второй результат удивит кого угодно. Представьте, у тяжелоатлетов и культуристов один и тот же биологический процесс мышечного роста протекает по-разному! Вы чувствуете, чем пахнет? Выходит, что принципиальными являются, помимо интенсивности, еще и объем и частота тренинга!

Вот уже 15 лет я работаю тренером по силовой подготовке. И конечно, я заметил, что важнейшим условием роста "массы" и силы у моих подопечных является общий объем тренинга - количество сетов и повторений. Полностью выложиться - это еще далеко не все. Надо еще выполнить именно то число сетов и повторений, которое только и дает результат. Правила здесь такие. Если ваша цель - сила, то в базовых упражнениях (приседаниях, жиме лежа, становой тяге и жиме ногами) надо делать по 4-5 сетов. Число повторений - 4-6, причем время от времени надо делать сеты из 1-3 повторов. Между сетами отдыхайте не меньше 3-5 минут.

Если вы хотите подбавить силу одной мышечной группе, то выполняйте 4-5 упражнений для ног (приседания, жим ногами, сгибания лежа, разгибания, подъем на носки) и 3-4 упражнения для спины. Для бицепсов и трицепсов силовых упражнений должно быть меньше - всего 2, а для дельт - 2-3. Понятно, что все это нельзя планировать на один день.

Что касается вспомогательных упражнений (жим гантелей, этим на наклонной скамье, тяга блока книзу, подтягивания, тяга к животу сидя, жим книзу для трицепсов, разгибания спины, подъем на бицепс, скручивания



Наряду с интенсивностью объем и частота тренировок являются важнейшими условиями роста силы и массы.



для пресса), то здесь не хватит 4-6 повторений, даже если вы работаете на силу. Число повторений должно колебаться от 6 до 12. Кроме того, при работе на силу не надо придерживаться строгого расписания тренировочных дней. Все зависит от того, как восстанавливаются отдельные группы мышц и тело в целом. Тренируйтесь по гибкому графику.

Если вы работаете на "массу", делайте по 3-6 сетов каждого упражнения (включая разминочные) с интервалами 60-120 секунд, но при этом варьируйте число повторений - от 6 до 20 (большинство должно укладываться в рамки от 8 до 12). На каждую часть тела выполняйте не больше 2-4 упражнений, и на одной тренировке прорабатывайте не больше двух частей тела.

Судя по своему опыту, могу сказать: лучшие результаты на "массу" дают тренировки через день, иногда с перерывом в два дня. При этом не забывайте: тренировать одну и ту же мышечную группу можно только раз в пять дней!

Ниже я набросал недельный тренировочный план. Возможно, он вас несколько удивит, поскольку уж очень сильно отличается от привычных схем. Однако он основан на практическом опыте, а не схоластических теориях Комплекс помог многим моим ученикам. Уверен, что он поможет и вам.

Примерная недельная тренировочная программа

ДЕНЬ 1

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
▪Жим лежа	2	20,15
	1	10
	3	6–8
	1	15
▪Наклонный жим гантелей	3	10–12
▪Жим гантелей сидя	3	6–10
▪Разгибания на блоке	3	6–10
▪Подъем на бицепс с гантелями	3	6–15
▪Скручивания	2	50–100

ДЕНЬ 3

▪Приседания	1	20
	1	12
	4–6	8–10
▪Жим ногами	1	20
	1	12
	3	8
	1	25

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
▪Разгибания ног	4	8–12
Суперсет с сгибаниями ног	4	12–15
▪Тяга штанги к поясу	4	8–12
▪Тяга блока за голову	3	10–12
▪Подъем на носки	2	15–25

ДЕНЬ 5

▪Наклонный жим гантелей	3	6–15
▪Разведения с гантелями	3	12–15
▪Тяга блока к поясу	3	6–15
▪Подъем на на бицепс со штангой	3	8–15
▪Отжимания	2	макс
▪Три трисета:		
• Жим ногами	1	20
• Сгибания ног	1	15
• Разгибания ног	1	12

ДЕНЬ 2,4,6,7 ОТДЫХ



1

ПОДЪЕМ ЧЕРЕЗ СТОРОНУ ЛЕЖА

2

Используйте принцип ступенчатых сетов. Сразу после выполнения первого сета возьмите гантель, которая весит на 50–75% меньше и сделайте второй сет. Потом снова поменяйте гантель на более легкую (минус 25–50%) и выполните финальный третий сет.



СУПЕРСОВЕТ 101

Отличные упражнения для дельт и трапеций

БОБ ВУЛЬФ

Знаете, что губит нашего брата, "качка"? Привычка. Обычно мы застреваем на комплексе из десятка стандартных упражнений и делаем их до упада из года в год. Не удивительно, что мышцы никак не отвечают на такую однообразную проработку. Самый простой способ сдвинуться с мертвой точки - это внести в тренинг малость новизны. Например, взяться за какие-нибудь старые, проверенные, но незаслуженно забытые упражнения. Они с гарантией дадут толчок вашей заскучавшей мускулатуре. Начать советую с плеч и трапеций. Но прежде дам такой совет: не злоупотребляйте весами. Плечевой пояс надо брать измором. Делайте бесчисленное число повторений до сильнейшего жжения, да еще в режиме нон-стоп. Повторяю, забудьте большие веса. Они заставляют вас читинговать, т.е. подключать к работе посторонние мышцы. Тренинг дельт и трапеций должен быть исключительно прицельным!

ПОДЪЕМ ЧЕРЕЗ СТОРОНУ ЛЕЖА

Впервые я увидел это упражнение в Энциклопедии бодибилдинга Шварцнеггера в исполнении автора книги. И скорее побежал пробовать его на себе. После пары неуклюжих сетов мне удалось нащупать правильную дорогу, и я немедленно почувствовал, что задние дельты работают совершенно новым образом. Вот схема выполнения:

▲ Установите наклон скамьи между 20 и 40 градусами.

▲ Ляжте на бок, возьмите гантель и опустите руку вниз



ОБРАТНЫЕ РАЗВЕДЕНИЯ

прямо перед собой. Затем поднимайте руку вверх так же, как при обычных подъемах через стороны. Локоть чуть согните.

▲ В верхней точке немного поверните кисть, чтобы мизинец оказался сверху.

▲ Опускайте руку медленно, под полным ментальным контролем, сохраняя постоянное напряжение в дельте.

▲ Начинайте с проработки той дельтовидной мышцы, которая у вас слабее и меньше по объему. Выполнив все повторения, поменяйте руки.

ОБРАТНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Это упражнение целенаправленно загружает задние дельты, которые отстают у большинство бодибилдеров. Сядьте не спиной к тренажеру (как при сведениях для груди), а лицом к нему. Установите сидение так, чтобы руки от плеча были строго параллельны полу. И запомните мои советы:

▲ Не сжимайте рукояти слишком сильно, иначе у вас начнет ломить предплечья, и сет придется заканчивать раньше, чем нужно. Вся нагрузка должна ложиться только на дельты.

▲ Спина ровная, поясница чуть выгнутая.

▲ Локти зафиксируйте и удерживайте неподвижными во все время движения. Не сгибайте их и не опускайте вниз.

▲ Скорость одинаковая и в позитивной, и в негативной фазе повторения. Не ускоряйтесь и не помогайте себе всем телом: это бесполезно!

▲ Отводите рукояти как можно дальше в стороны, в крайнем положении на секунду сделайте остановку и дополнительно напрягите дельты.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПОДЪЕМЫ ПЕРЕД СОБОЙ



Не помогайте себе в подъеме гантели плечевым поясом. Следите за расслабленным состоянием трапеций.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПОДЪЕМЫ ПЕРЕД СОБОЙ

Это упражнение развивает передние дельты. Главное здесь - непрерывность: одна рука движется вниз, другая начинает подъем.

▲ Для попеременных подъемов используйте гантели. Если вам больше нравится



ОТВЕДЕНИЯ ИЗ-ЗА СПИНЫ

Поэкспериментируйте с положением тела. Если его изменить в сравнении с тем, что показано на фото, нагрузка переместится на среднюю или переднюю дельту.

1

2

работать на нижнем блоке, сделайте сначала все повторения для одной руки, а потом переходите к другой. Что-то вам будет больше по душе, но в комплекс включайте все-таки оба варианта.

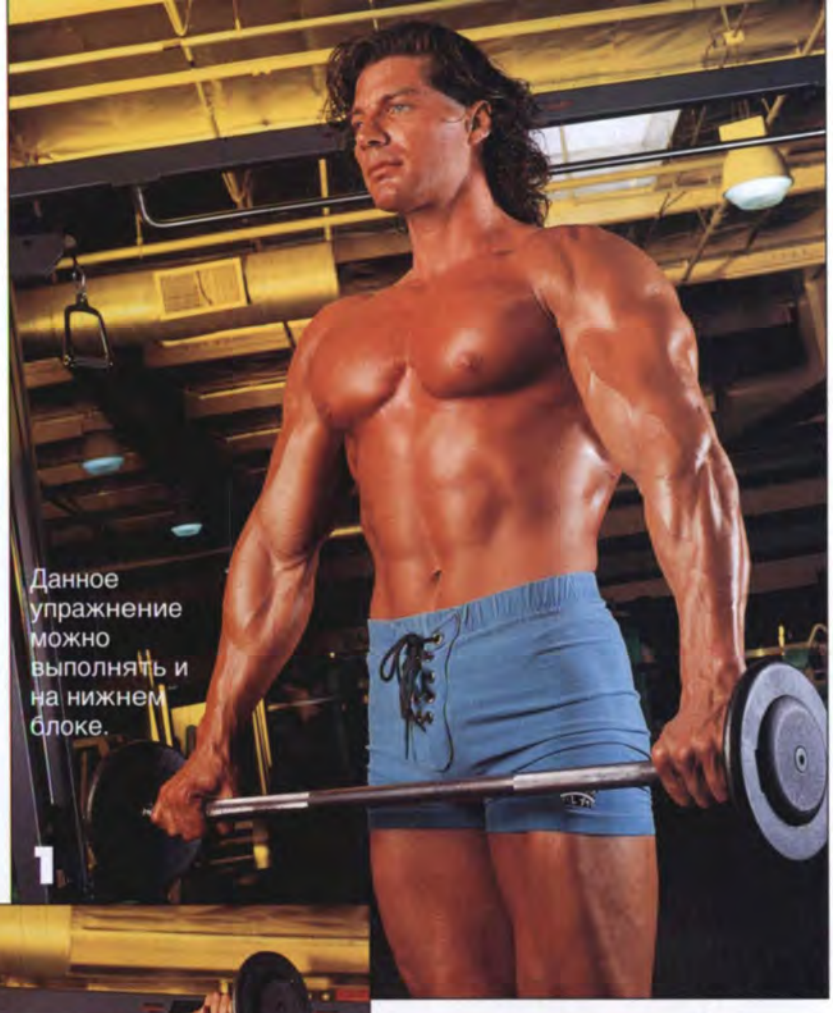
▲ Угол сгибания в локтевом суставе должен оставаться неизменным, чтобы движение совершалось по одной и той же дуге. Поднимайте и опускайте руки прямо перед собой или с небольшим смещением к центральной оси туловища.

▲ Не останавливайтесь на уровне плеч, поднимайте гантели выше - над головой. Пусть это труднее, но только так плечевой пояс получает максимальную нагрузку.

▲ Скорость движения постоянная, без ускорений. Если вам приходится невольно сгибать колени во время подъема, значит вес слишком велик.

ПОДЪЕМ НА БЛОКЕ ИЗ-ЗА СПИНЫ

Это - вариант подъема через сторону на блоке, но средние дельты прорабатывают тут под совершенно иным углом. Я советую работать именно с блочным тренажером, а не с



Данное упражнение можно выполнять и на нижнем блоке.

1



2



2B

ПОДЪЕМЫ ПЕРЕД СОБОЙ

гантелями, - так вы будете лучше контролировать вес, движение будет более равномерным, а напряжение в дельте - постоянным.

▲ Встаньте боком к блочному устройству. Прорабатывать вы будете дальнюю от тренажера дельту. Возьмите рукоять блока сзади за спиной.

▲ Удерживая туловище прямо, поднимайте руку вверх, выше плеча. Если вы будете останавливаться на уровне плеч, эффект упражнения сильно снизится. Угол сгибания в локтевом суставе сохраняйте неизменным.

▲ Медленно опускайте руку, но не позволяйте отягощению блока лечь на упор: напряжение в дельте должно сохраняться в течение всего сета. Если в нижней точке отягощение будет зафиксировано, то эффективность упражнения существенно понизится.

▲ После того, как вы сделаете все повторения для одной руки, переходите к другой.

ПОДЪЕМ ШТАНГИ ПЕРЕД СОБОЙ

Это упражнение изолированно нагружает передние дельты. Как и при попеременных подъемах гантелей перед собой, здесь не требуется большой вес. Главное - делать много повторений, причем, нон-стопом.

▲ Техника такая же, как при переменных подъемах гантели перед собой, разница только в том, что обе руки работают одновременно.

▲ Отдыхайте между сетами не больше 35-40 секунд. Конечно, за такое короткое время дельты не успеют полностью восстановиться, но именно это вам и нужно!

▲ Варьируйте ширину хвата. Работайте то узким хватом (10-12 см между кистями), то средним (20-25), то широким (кисти около блинов).

РАЗВЕДЕНИЯ НА БЛОКАХ

Это упражнение великолепно изолирует задние дельты. Встаньте между двумя блочными устройствами, левой рукой возьмитесь за рукоять правого верхнего блока, пра-



Это упражнение можно выполнять и одной рукой. Правда это потребует от вас особых усилий по стабилизации тела.

РАЗВЕДЕНИЯ НА БЛОКАХ

вой рукой - за рукоять левого.

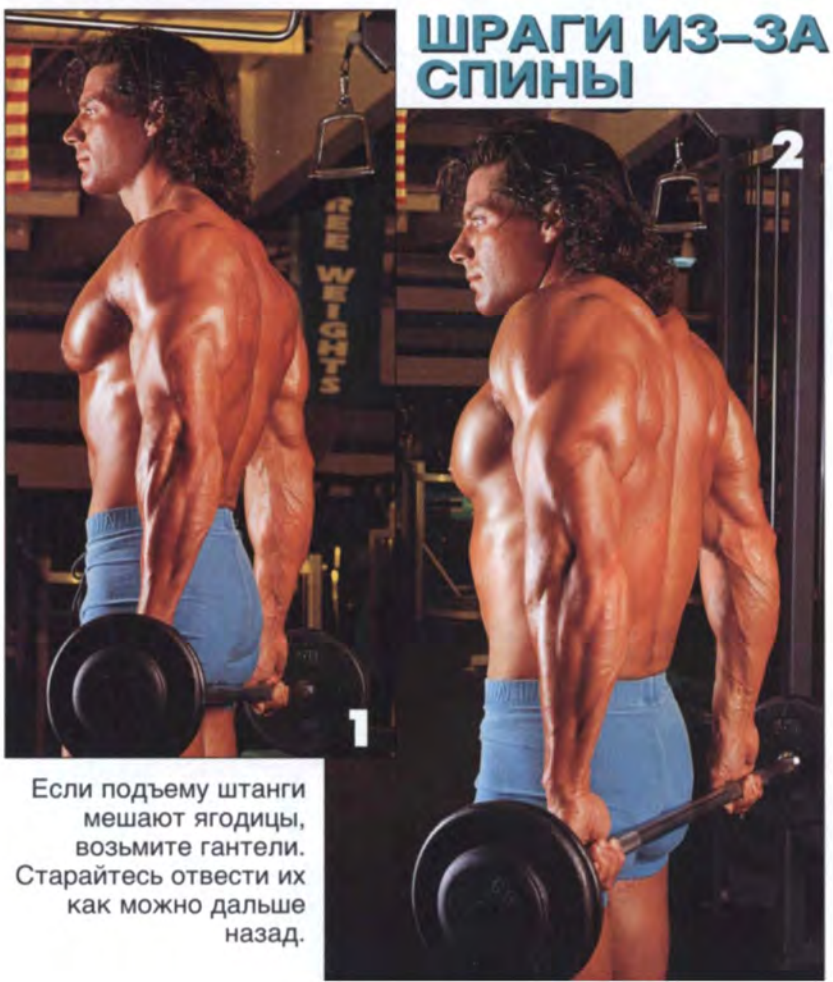
▲ Убедитесь, что стоите точно посредине, чтобы нагрузка на обе дельты была одинаковой.

▲ Не позволяйте отягощению опускаться вниз до предела, иначе дельты будут отдыхать в нижней точке. Если у вас длинные руки или блочные устройства расположены слишком близко друг к другу, сократите амплитуду движения. Здесь опять-таки крайне важно поддерживать постоянное напряжение в мышцах.

▲ Зафиксируйте угол сгибания в локтевых суставах и не изменяйте его, чтобы полностью исключить помощь трицепсов.

▲ Удерживая локти высоко, разведите рукояти в стороны (не меняйте угол сгибания локтей!). Отведите руки как можно дальше назад, затем на мгновение дополнительно напрягите дельты. Туловище остается неподвижным, поясница чуть выгнута.

ШРАГИ ИЗ–ЗА СПИНЫ



Если подъему штанги мешают ягодицы, возьмите гантели. Старайтесь отвести их как можно дальше назад.

ШРАГИ СО ШТАНГОЙ ЗА СПИНОЙ

Как следует из названия, штангу вы будете держать за спиной, "пожимая" плечами вверх-вниз строго вертикально. Расположите штангу чуть ниже ягодиц на стойке для приседаний - так вам будет легче брать ее и возвращать обратно.

▲ Возьмитесь за гриф хватом сверху, ладонями от туловища. Вес устанавливайте меньше того, с которым вы делаете обычные шраги.

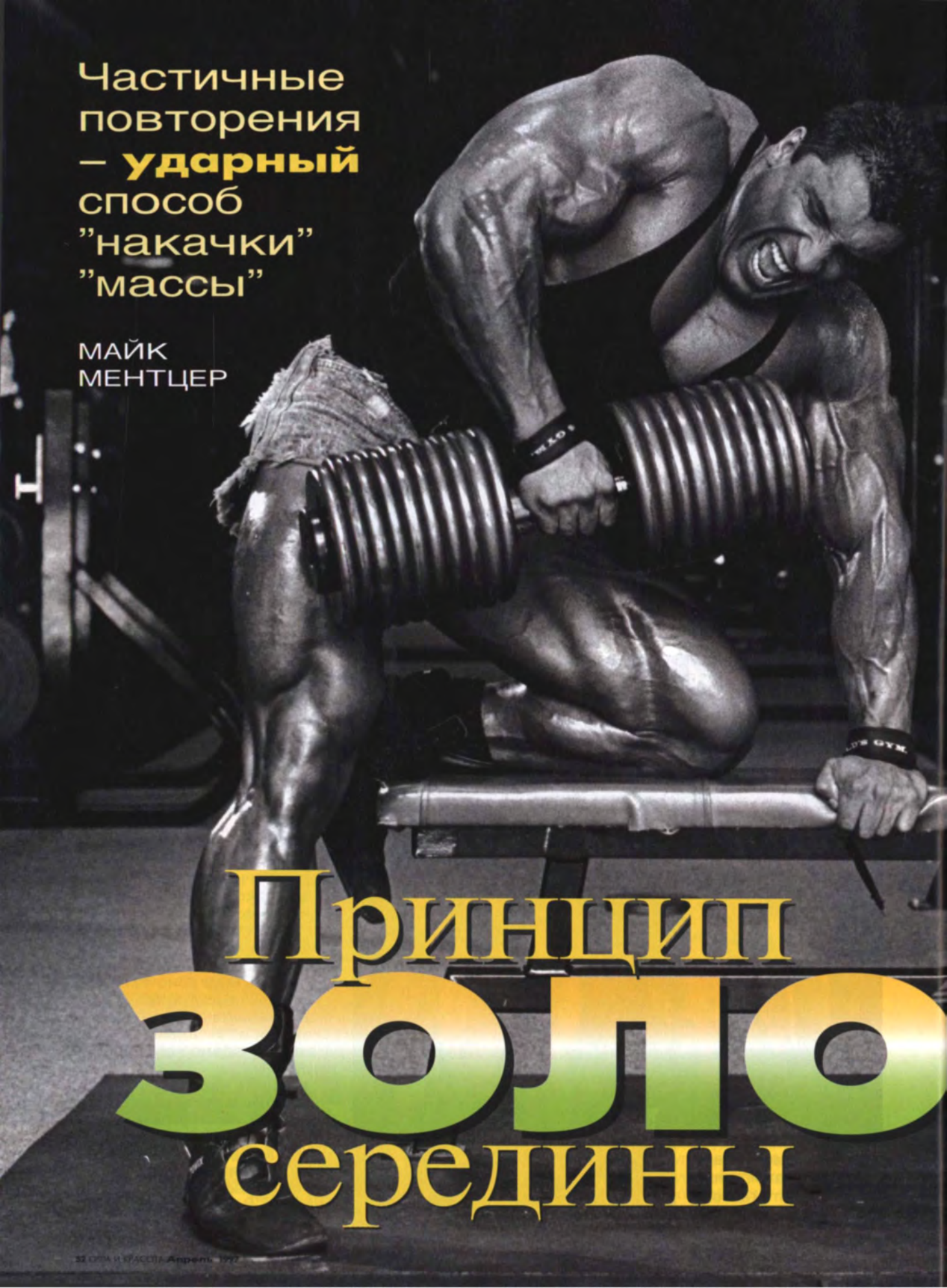
▲ Движение вверх - довольно быстрое, вниз - медленное. В верхней точке задержитесь и на секунду напрягите дельты.

▲ Если локти сгибаются, значит дельтам помогают другие мышечныегруппы.

▲ Позвоночник сохраняет свой естественный изгиб. Смотрите прямо перед собой, а не вниз.

▲ Когда вы почувствуете, что уже не можете делать полноценные повторения, переходите на частичные.

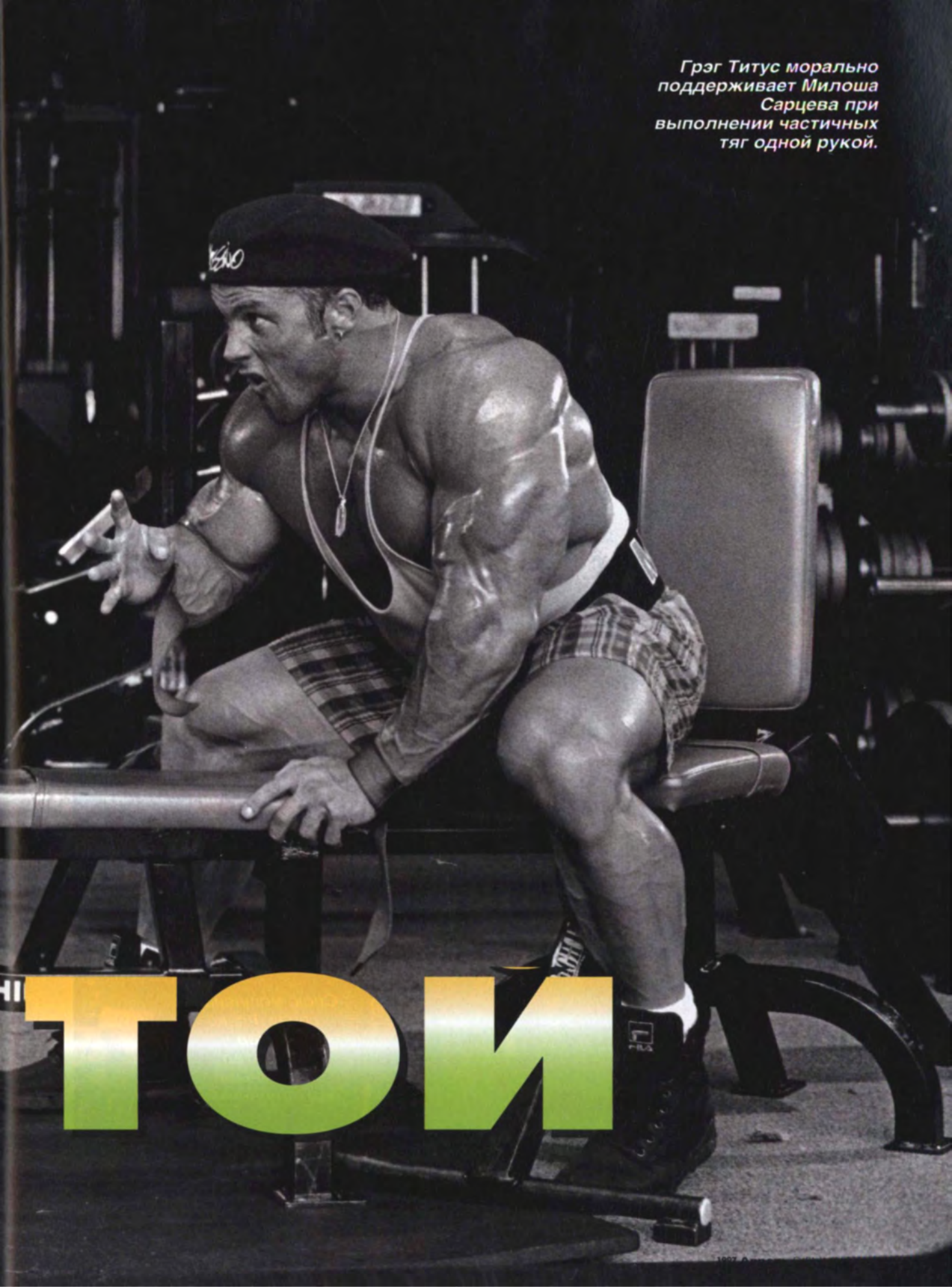
▲ Закончив это упражнение, повисите 10-15 секунд на перекладине. Делайте как минимум 5-9 повторений в сете.



Частичные повторения – **ударный** способ "накачки" "массы"

МАЙК МЕНТЦЕР

Принцип ЗОЛО середины



Грэг Титус морально поддерживает Милоша Сарцева при выполнении частичных тяг одной рукой.

ТОЙ

Главная забота любого культуриста - набрать побольше "массы". Да поскорее. Поначалу эта задача решается просто: новичку любая тренировочная программа дает результат. Вот только длится это недолго. Потом тело начинает требовать большей интенсивности тренинга. Но это опять-таки несложно устроить. Достаточно лишь подбавить весов да сетов в базовых упражнениях. Эти перемены дают еще один толчок росту "массы" и силы.

Но вот когда мы перестаем быть новичками и переходим в класс продвинутых атлетов, скажем, после 2-3 лет регулярного тяжелого тренинга, прогресс катастрофически замедляется. Становится все труднее подыскивать новые эффективные приемы и методы, хотя, казалось бы, в чем проблема? Давай и дальше наращивай тренировочные веса! Но в том-то все и дело, что поднимать веса уже не получается. Вы подходите к мертвой точке, сдвинуться с которой невозможно. Кажется, никто в мире уже не сможет вам помочь...

Я достиг этой мертвой точки в начале 1979 года при подготовке к турниру "Мистер Олимпия". К тому времени я уже выиграл турниры "Мистер Америка" и "Мистер Юниверс", был прилично экипирован в смысле "массы", и сам себя считал достаточно опытным



Свою мощнейшую спину Флекс Уиллер "наработал" частичными подтягиваниями.

бодибилдером. Но тут я попал в полный тупик. Что делать? За советом я обратился к Джо Уайдеру.

-Ты попросту не можешь предложить своим мышцам ничего новенького, - сказал мне Джо. - А ты всмотрись повнимательнее в мышечную анамию. Тогда ты сразу заметишь, что мышца на протяжении амплитуды любого упражнения напряжена неравномерно. Когда она полностью растянута, то наиболее слаба. Вот поэтому так трудно, например, начать подъем на бицепс. А потом ты "проезжаешь" эту позицию, достигаешь среднего участка амплитуды, и тут чувствуешь, что штанга вроде как стала полегче. И без труда заканчиваешь повтор.

- Что-то не понял, к чему ты клонишь, - покачал головой я.

- Допустим, твой предел в приседаниях 226 кг, - продолжал Джо. - Именно с этим весом ты можешь подняться из нижней точки амплитуды, когда бедро с голенью составляют прямой угол. С точки зрения механики мышечного сокращения это самая невыгодная позиция. Но когда ты уже выбрался из нее, ты начинаешь быстро набирать силу и подъем завершаешь легко. Из-за похожих, чисто автоматических, ограничений, которые присутствуют во всех упражнениях, ты и въехал в застой. Секрет в том, что эти ограничения не дают тебе использовать в полной мере два главных методических приема бодибилдинга, которые и заставляют мышцы расти, - принцип перегрузки и принцип пикового сокращения.

- Когда ты выполняешь упражнения с малым весом, - продолжал пояснения Джо, - то в работу включается не вся мышца, а только часть мышечных волокон, из которых она состоит. Ну а чтобы заработали все волокна, нужно взять вес потяжелее. Эта истина известна многим. Но вот мало кто знает, что все мышечные волокна сократятся только в том случае, если максимальная нагрузка приложена к мышце в момент ее пикового сокращения! Вся проблема в том, что практически ни одно упражнение в бодибилдинге не обеспечивает мышце максимального сопротивления в точке ее предельного напряжения. Возьмем тот же пример с подъемом на бицепс. Ты берешь максимальный для себя вес, то он оказывается таковым только в начальной позиции, когда бицепс анатомически слаб. А вот в середине амплитуды, когда бицепс полностью сокращается, вес получается легковат. А возьми приседания. Квадрицепс максимально сокращен при распрямленных ногах, а это как раз то положение, когда ты просто стоишь со штангой на плечах. Сопротивление тут вообще равно нулю. То же самое при жиме лежа. Грудные полностью сокращаются, когда руки выпрямлены. Но в такой позиции ты держишь штангу на руках, только и всего.



Гарри Стридом помогает Флексу преодолеть "слабый" участок подтягиваний.

Итак, повторю. Любая мышца в начале движения находится в растянутом положении. Потом она напрягается, укорачиваясь за счет того, что раздается в объеме. И здесь настает момент, когда она уже предельно сократилась и не может больше укоротиться. Он и называется моментом пикового сокращения мышцы. Если бы именно в этот миг мы сумели сделать нагрузку максимальной, то заставили бы работать все мышечные волокна.

Но ни одно упражнение не может нам в этом помочь. В момент пикового сокращения мышца всегда работает с недогрузом, а это значит, что включена только часть мышечных волокон. Вот в этом и есть причина твоего застоя, Майк. Ты взял, что мог от своих рабочих волокон. Ну а до тех, которые остались в резерве, тебе с помощью обычных упражнений не достучаться.

-Как, неужели нет выхода, Джо? - внутри у меня все похолодело.

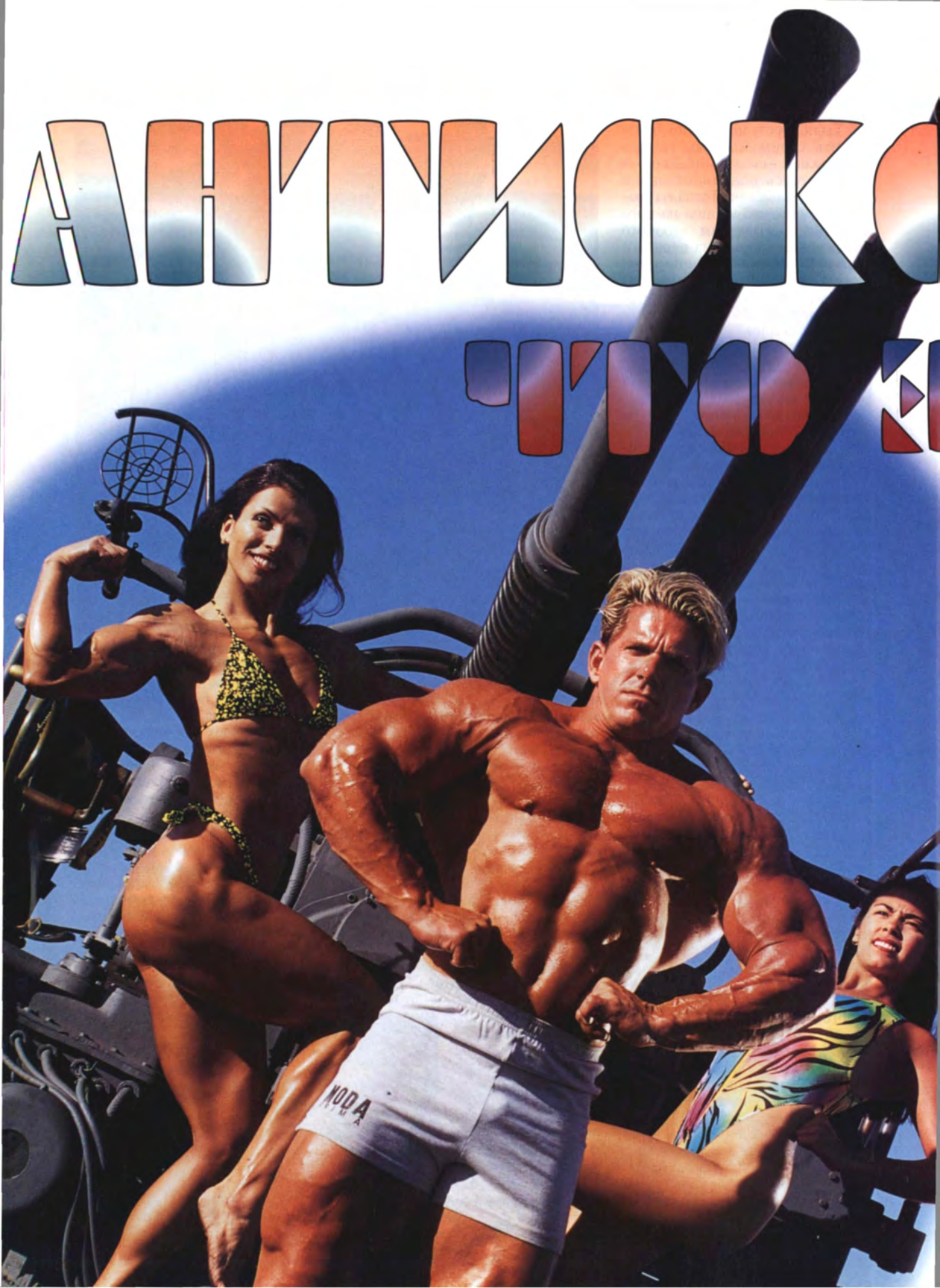
-Майк, не забывай, к кому ты пришел за советом, - улыбнулся Джо. - Выход есть. И называется он принцип средней точки. Для того, чтобы тебя не ограничивала слабая, полностью растянутая позиция мышцы, ее надо полностью исключить из движения. Что я имею в виду?

(Окончание на стр. 117)


Секрет проффи: подъем на бицепс только до середины амплитуды

АНТИДОК

ЧТО Х



СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ: ЧТО ТАКОЕ?

У каждого из нас есть свой внутренний враг, который хочет разрушить наши разум и тело.

РИК БРУННЕР

Последние исследования показали, что свободные радикалы существенно мешают росту мышц, т.е. покушаются на святая святых каждого бодибилдера. Как же противостоять этой разрушительной силе? Прежде всего надо знать своего врага в лицо.

Так что же это такое - свободные радикалы? Так называются молекулы со свободным, т.е. непарным электроном. Обычно каждому электрону сопутствует четный собрат, а вот если его нет, то статус кво молекула стремиться сохранить, вырывая электрон у другой молекулы. Если это ей удается, то пострадавшая молекула сама становится свободным радикалом. Так рождается цепная реакция разрушения биологических тканей. К категории свободных радикалов относятся гидроксильные, перекисные анионные радикалы, перекись водорода и синглетный молекулярный кислород.

Обычно мышечная ткань сама справляется с метаболическими стрессами. Однако во время слишком интенсивных упражнений энергетическая система образует высокоактивные свободные радикалы кислорода в таком количестве, что это может стать опасным. Если они нарушают клеточные мембраны, повреждают ДНК (генетический материал клетки) или рибосомальную РНК, собирающую аминокислоты в цепи мышечных белков, то рост мышечной ткани замедляется.

Как высокоактивные соединения, свободные радикалы образуются под действием радиоактивного излучения, присутствующего в загрязненном воздухе, табачном дыму и возникающем в самом организме при нормальном расщеплении жиров и белков. Взгляните на любителей загорать под палящим солнцем, заядлых курильщиков и пьяниц - и вы увидите на их лицах печальные последствия деятельности свободных радикалов. Но даже если вы ведете исключительно здоровый образ жизни, вы все равно не застрахованы от губительных молекул. Более того, занимаясь невинной и здоровой аэробикой, мы во много раз увеличиваем риск. Во время аэробных тренировок атлет потребляет кислорода в 20-30 раз больше, чем в состоянии покоя, и в организме происходят резкое (до 300 процентов) увеличение числа свободных радикалов. Причем свою разрушительную работу они продолжают и после тренировки: гидроксильные радикалы атакуют жировые клетки и вызывают в них липидные перекисление, которое разрушает мышечную ткань в течение еще нескольких часов. К счастью, свободные радикалы не так уж неуязвимы. Их губительное действие можно свести до минимума - с помощью антиоксидантов.

ЗАЩИТНАЯ СТЕНА

Все без исключения атлеты подвержены риску оксистресса и мышечных травм. По словам Лестера Пакера, всемирно известно-

го специалиста по антиоксидантам из калифорнийского университета в Беркли, число свободных радикалов, образующихся в организме, зависит от интенсивности тренировки, спортивной формы и нагрузки на отдельные группы мышц. Пакер и другие ведущие исследователи убеждены, что разумное употребление антиоксидантов поможет нейтрализовать свободные радикалы и предотвратить повреждение мышечной ткани.

Антиоксидант соединяется со свободным радикалом и ставит заслон разрушительному действию лишнего электрона. С помощью ферментной защитной системы организм преобразует клеточный оксидант в воду и кислород (нерадикал). Концентрация свободных радикалов снижается и за счет специальных антиоксидантов-"мусорщиков".

Главные антиоксидирующие ферменты в организме - перекисная дисмутаза, каталаза и глютатионная пероксидаза - занимают переднюю линию защиты против свободных радикалов. Каталаза защищает от перекиси водорода, перекисная дисмутаза - от перекисных радикалов. Высокий уровень этих антиоксидантных ферментов плюс очищающие соеди-

АНТИОКСИДАНТЫ

БЕТА-КАРОТИН

♥ Каратиноидный предшественник витамина А. Связывает атомарный кислород и пероксильные радикалы. Защищает уязвимую (липидную) оболочку клетки, но не в такой степени, как витамин Е.

♥ Содержится в апельсинах, желтых овощах, тыкве, моркови, в сладком картофеле и темно-зеленых овощах, например, в брокколи.

♥ Принимать по 4000-8000 IU в день.

ВИТАМИН С (аскорбиновая кислота)

♥ Главный растворимый в воде антиоксидант. Помогает защищать мышечную ткань, мозг и нервную систему от свободных радикалов. Преобразует окисленный витамин Е обратно в его антиоксидантную форму. Помогает стабилизировать уровень ДНК и РНК.

♥ Содержится в свежих цитрусовых и овощах, например, в апельсинах, грейпфрутах, киви и брокколи.

♥ Принимать по 200-800 мг в день, лучше всего вместе с минералами: кальцием, калием и магнием.

ВИТАМИН Е (d-альфа токоферол)

♥ Главный жирорастворимый антиоксидант. Защищает жирные кислоты внутри и вокруг клеток от свободных радикалов и липидного окисления.

♥ Содержится в растительном масле, приготовленном методом холодного прессования; в пшеничных ростках; в хлебе и крупах из цельного зерна.

♥ Принимать по 400-800 IU натурального d-альфа токоферола или токоферола ацетата.

ЭКСТРАКТ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

♥ Полифеноловый антиоксидант, богатый катехинами, связывает анионные радикалы, супероксиды, перекись водорода.

♥ Экстракт должен содержать как минимум 50 процентов катехинов и полифенолов.

♥ Принимать по 300-700 мг в день.

ЭКСТРАКТ ЧЕРТОПОЛОХА МОРСКОГО

♥ Главный защитник печени.

♥ Экстракт должен содержать 70 или больше процентов силимарина.

♥ Принимать по 300-600 мг в день

ЭКСТРАКТ ГИНКО БИЛОБА

♥ Защищает клеточные мембраны от липидного окисления, особенно миелиновую оболочку нервов и клеток мозга.

♥ Экстракт, полученный из листьев дерева гинко билоба, содержит 24 процента флавогликозидов.

♥ Принимать по 120 мг в день

ЭКСТРАКТ ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК

♥ Мощный антиоксидант, содержащий 95 процентов процианидов (полифеноловые олигомеры), которые обладают свойством связывать свободные радикалы и подавлять активность коантиновой оксидазы, фермента, включающего цепное производство кислородных радикалов.

♥ Экстрагируется из косточек красного винограда.

♥ Принимать по 50-100 мг в день.

ЭКСТРАКТ КИТАЙСКОГО ЛИМОННИКА

♥ Адаптогенное растение с ярко выраженной способностью защищать печень и обладающее антиоксидантным свойством.

♥ Получают из плодов и косточек китайского лимонника (schisandra chinensis) в виде экстракта с 9-процентным содержанием шизандринов А и В.

♥ Принимать по 200-300 мг в день.

ЛИКОПЕН

♥ Мощный картиноид, связывающий атомарный кислород и пероксильные радикалы. Защищает липидную оболочку клетки.

♥ Содержится в помидорах.

♥ Принимать по 5-10 мг в день.

N-АЦЕТИЛЦИСТЕИН

♥ Стабильная форма цистиновой аминокислоты. Основная кислота, принимающая участие в производстве глютатиона, что ведет к росту производства антиоксидантного фермента – глютатионной пероксидазы. Уменьшает слабость скелетных мышц и улучшает обмен веществ в печени.

♥ Выпускается как сульфидрильная аминокислотная добавка.

♥ Принимать по 40-800 мг в день.

АЛЬФА-ЛИПОИКНАЯ КИСЛОТА

♥ Липоикная кислота не является витамином, но она существенна для жизнедеятельности организма. Она защищает клетки и преобразует окисленный глютатион в его более функциональную форму.

♥ Принимать по 50-100 мг в день.

СЕЛЕН

♥ Основной минеральный антиоксидант и дезактиватор свободных радикалов. Участвует в синтезе фермента глютатионной перексидазы.

♥ Принимать по 200-400 мг в день (l-селенометионинная форма)

КОФЕРМЕНТ Q10.

♥ Играет ключевую роль в производстве энергии, сильный жирорастворимый антиоксидант. Вырабатывается в организме, выпускается в виде концентрированных пищевых добавок. Принимать по 15-30 мг в день.

нения обеспечат максимальную защиту от свободных радикалов.

Самые популярные антиоксиданты - бета-каротин, витамин Е и витамин С. Но недавно ученые обнаружили более мощные защитные вещества - многие из них содержатся в растениях. Как выяснилось, лучше всего применять антиоксиданты не по отдельности, а в комплексе: такой подход называется антиоксидантной синергией.

Хотя самому большому риску подвергаются бегуны на длинные дистанции, велосипедисты, пловцы и поклонники аэробики, бодибилдеры - как новички, так и опытные спортсмены, - тоже уязвимы для свободных радикалов, и им тоже требуются дополнительные антиоксиданты.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ

Мощные антиоксиданты, называемые полифенолами, обнаружены в растениях. Самые популярные сейчас травяные добавки - сибирский женьшень (адаптоген), гинко билоба (стимулятор умственной деятельности), чертополох морской (защищает печень), куркума длинная (противовоспалительное действие) и черника (зрение, ревматоидный артрит) - помимо своих основных свойств, являются еще и антиоксидантами.

Поль Шпрингер, чемпион мира 1995 года по пауэрлифтингу среди сверхтяжеловесов, поставил абсолютный рекорд в приседаниях, становой тяге и жиме лежа. Растительные антиоксиданты играют ключевую роль среди принимаемых им добавок. "Добавки с антиоксидантами, например, зеленый чай и экстракт морского чертополоха, позволяют мне тренироваться с большими нагрузками и быстрее восстанавливаться, - говорит он. - причем, я принимаю их не раз от раза, а постоянно, в течение длительного времени."

В травянных экстрактах биоактивные ингредиенты освобождены от клеточных стенок - за счет этого они легче усваиваются организмом. Чтобы добавка давала максимальный эффект, она должна содержать строго стандартизированное количество биоактивных веществ: сибирский женьшень - 0,5% элеутерозида Е, гинкго билоба - 24% флавокгликозидов, морской чертополох - 80% силимарина, куркума длинная - как минимум 80% куркуминоидов, черника - 25% антоцианидинов. Выбирайте только такие травяные добавки, в которых точно соблюдены все эти показатели.

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ И БОЛЕЗНИ

В США смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (болезни сердца, атеросклероз, инсульт) стоит на первом месте, рак - на втором. Миллионы людей страдают от разного рода артритов. Исследования последних лет показывают, что свободные радикалы играют ключевую роль в возникновении этих и других заболеваний. Самое страшное, что поначалу они действуют незаметно: человек ничего не подозревает, и даже не думает о том, чтобы принимать неотложные меры. А свободные радикалы исподтишка делают свое черное дело, неотступно приближаясь к своей победе - нашему поражению.

Начальная стадия сердечно-сосудистых заболеваний - атеросклероз. При атеросклерозе стенки артерий повреждаются, и жирные холестериновые соединения образуют на них пятна, впоследствии перерастающие в бляшки. Считается, что эта болезнь напрямую связана с деятельностью свободных радикалов. Липопротеины низкой плотности образуют холестерин, свободные радикалы его окисляют, и на стенках сосудов появляются бляшки.

Маттиас Рат, президент общества "Здоровье и современность", исследовал роль витамина С в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. По его словам, антиоксиданты - один из лучших способов защиты от сердечно-сосудистых заболеваний. "Биологическое ржавление, т.е. окисление, разрушает сердечно-сосудистую систему, - объясняет он.

- Наша работа с витамином С показывает, что он не только борется со свободными радикалами, но и активно участвует в сокращении холестериновых отложений и восстановлении стенок сосудов".

Доктор Рат считает задачей номер один пропагандировать важность применения антиоксидантов. "Сужение просвета" кровеносных сосудов за счет холестериновых отложений не связано с возрастом, оно начинается в молодости, - говорит он. - А антиоксиданты, например, витамин С, создают прочную броню защиты."

Подбирая для себя добавки с аксиоксидантами, надо помнить еще и о печени: она регулирует обмен углеводов, протеина и жиров, помогает доставлять аминокислоты и энергию в мышечные клетки. Анаболические стероиды, противовоспалительные и другие препараты, злоупотребление алкоголем и загрязнение окружающей среды могут вызвать серьезные нарушения в работе печени. Стероиды, особенно те, что принимаются в виде таблеток, проходят прямо через печень; они опасны для ее клеток, могут разрушать и даже убивать их. Чтобы ускорить восстановление печени и предотвратить ее дисфункцию, тяжелоатлеты России и других восточно-европейских стран вот уже многие годы принимают специальные препараты. Например, легалон и карсил: они содержат известный флавоноидный антиоксидант силамарин, экстрагированный из морского чертополоха. Силамарин обладает сильнейшим антиоксидирующим действием, благодаря чему его давно уже применяют в медицине при лечении заболевании печени. Известно также, что силамарин снижает уровень катаболического гормона кортизола.

Защитить печень помогают и другие антиоксиданты: в частности, куркуминоидные фенолы куркумы длинной, полифенолы зеленого чая, аминокислоты - n-ацетилцистеин и глютатион.

ЧТОБЫ АНТИОКСИДАНТЫ РАБОТАЛИ НА ВАС

Атлеты постоянно подвергают свой организм стрессу и перегрузкам, но не всегда заботятся о его защите. К счастью, антиоксидантных препаратов сейчас очень много, и добыть их не трудно. Кроме хорошо известных - бета-каротина, витаминов С и Е, - появились и новые: ликопен, кофермент Q10, n-ацетилцистеин, селен, альфалипоикная кислота, флавониды, полифенолы, проантоцианиды и куркуминоиды. Комплекс из различных антиоксидантов и диета, богатая овощами и фруктами, - самая надежная

(Окончание на стр. 117)

ВСЕ ЕЩЕ НОМЕР №

Боб Вульф



Когда Хейни, которому едва стукнуло 22 , выиграл с перерывом в неделю сначала Чемпионат США, а потом Чемпионат мира, самый частый журналистский комплимент в адрес его "массы" звучал так фантастика! Впрочем, для ошарашенных коллег-профессионалов то же самое слово означало и другое: чтобы завоевать оба титула, Хейни понадобилось всего 4 года тренинга с полного нуля. Вот это, действительно, фантастика! Еще более невероятно то, что сам Ли никогда и не помышлял ни о каких титулах. В тренажерный зал он попал совершенно случайно! Туда его направил врач после перелома правой ноги: пока нога была в гипсе, мышцы потеряли тонус. А ногу Ли сломал на футбольном поле. Футбол он очень любил, мечтал стать "звездой" и даже числился капитаном школьной команды. В следующем сезоне Ли намеривался наверстать упущенное, но в первой же игре опять словил ногу. На этот раз - левую. Вот так Ли вторично оказался в тренажерном зале, теперь уже навсегда. "Мне тогда ужасно не повезло", - таков простодушный комментарий к событиям тех давних лет, который Ли дает на фоне восьми статуэток Сандова. Мне ничего не остается, кроме как согласно кивать головой: "Да, действительно, Ли, тебе тогда крупно не повезло..."

По мнению многих экспертов 8-кратный рекорд Ли Хейни уже никогда не будет побит



Ли Хейни с женой Ширли, сыном Джошуа и дочерью Олимпией.



Я решил отказаться от привычного и порядком поднадоевшего жанра интервью. Вместо этого я выбрал из старых подшивок "Muscle & Fitness" все то, что Ли когда-то говорил о тренинге разных мышечных групп. В итоге получился методический путеводитель по самым эффективным, если судить по результату, методикам тренинга. Полезный для всех: от новичков до проффи.

ГРУДЬ
Сентябрь 1983

Для грудных у меня два комплекса. Один - на "массу" (для межсезонья), другой - предсоревновательный, на форму и "рельеф". Ключевыми упражнениями для "накачки" общей "массы" грудных я считаю горизонтальный и наклонный жимы. Причем, со штангой, а не гантелями. Гантели не дают мне серьезного результата. В обоих упражнениях применяю широкий хват. До такого варианта я дошел экспериментальным путем. Особенно широкий хват у меня в горизонтальном жиме. Кстати, и вам я советую попробовать: вдруг широкий жим и для вас окажется наиболее эффективным.

В начале повторения, когда штанга находится на прямых руках, я с силой напрягаю грудные. Потом, сохраняя это напряжение, медленно спускаю штангу, пока гриф не коснется верха груди на границе с шеей. Далее я так же медленно выжимаю вес в исходную позицию.

Кстати, именно на эти два упражнения я делаю основной упор, поскольку на мой взгляд, они играют ключевую роль в "накачке" общей "массы" грудных.

КОМПЛЕКС МЕЖСЕЗОНЬЕ

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Жим лежа (без размин. сетов)	4–5	5–6
Наклонный жим лежа	4	5–6
Разведения лежа	3	6–8

ПЕРЕД ТУРНИРОМ

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Жим лежа	5	8
Наклонный жим лежа	4	8
Разведения	4	10
Сведения на блоках	2–3	10

СПИНА
Июнь 1989

Все профессионалы свято верят, что достойную спину можно "накачать" только субмаксимальными весами. Что же касается Ли Хейни, то он исповедует совсем иной подход. Главным в тренинге спины он считает правильную технику, ну а она предполагает полную амплитуду. Тут уж большой вес никак не возьмешь.

Ли глубоко убежден, что оптимального развития всего массива мышц спины, от самых мелких до широчайших, можно добиться куда меньшими весами. Огромные веса, которыми изводят себя другие проффи, заставляют "читинговать", грешить безопасностью и в конечном счете, переваливают всю нагрузку на ноги, поясницу и руки. Вдобавок, от больших весов трудно отойти. Молиться надо не на веса, а на технику - вот компетентное мнение Ли.



КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Тяга блока к груди (разминка)	2	10–12
Подтягивания широким хватом	3–4	8–10
Тяга блока за голову	4	10–12
Тяга Т-штанги	4	8–10
Тяга штанги к поясу в наклоне	4	8–10
Тяга блока к поясу сидя	2–3	10–12

НОГИ
Март 1989

Когда я наконец оправился после перелома, нога походила на цыплячью - была не толще руки. Врач сказал: единственный способ привести ногу в порядок - это тренировки с отягощением. Но вместе с тем предупредил, чтобы я соблюдал осторожность. На одной ноге у меня после предыдущей травмы было слабое колено, а на другой, той, где был перелом, атрофировались мышцы. Короче, нельзя было сразу же хвататься за большие веса. Хотя мне и не терпелось побыстрее выйти на поле, я внял голосу разума и выбрал упражнения полегче - разгибания и сгибания ног в тренажере. Для "массы" они мало что дают, но и не в "массе" было дело. Надо было вернуть мышцам силу.

Через пару месяцев я добавил к своему комплексу приседания и жимы ногами. Причем оба движения делал исключительно технично - точно по учебнику.

С тех пор тренинг ножных мышц для меня базируется на этих четырех упражнениях: разгибания, сгибания, приседания и жим ногами. К ним я добавил только становую тягу на прямых ногах для бицепсов бедер. А в предсоревновательный период ввожу в комплекс еще и гакк-приседания. В последнее время я немного изменил порядок упражнений. Раньше проработку квадрицепсов я открывал тяжелыми приседаниями, и хотя всегда делал тщательную разминку, чувствовал, что слишком рано даю ногам большую нагрузку. Теперь я начинаю с разгибаний ног, потом делаю жим ногами, чтобы на 100 процентов подготовить ноги к напряженной работе на приседаниях. Эта перемена принесла мне большую пользу: у меня не болят колени и "масса" квадрицепсов быстрее пошла вверх.



КОМПЛЕКС МЕЖСЕЗОНЬЕ

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Квадрицепсы		
Разгибания ног	4–5	12–15
Жим ногами	4	10–12
Приседания	4	10
Бицепсы бедер		
Сгибания ног	4	10–12
Становая тяга на прямых ногах	3	8–10

НОГИ: РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В каждом повторении добивайтесь полного сокращения мышц, концентрируясь на их работе.
2. Приседайте только до параллели - не ниже.
3. В приседаниях и жиме ногами поддерживайте постоянное напряжение в мышцах: не останавливайтесь в нижней и верхней точках амплитуды.
4. Начинайте проработку квадрицепсов с разгибаний ног (принцип предварительного утомления)
5. Ключ к росту - правильная техника, а не запредельные веса.
6. Следите за степенью восстановления ножных мышц - их легко перетренировать.

РУКИ Февраль 1990

После "Олимпии" 1988 года Ли тщательно проанализировал свою форму и решил вплотную заняться руками. Выбранная стратегия не подвела: Ли довел обхват рук до 53,5 см и выиграл шоу 1989 года.



БИЦЕПСЫ

Все упражнения на бицепсы Ли Хейни разделяет на три категории:

На "массу" - Чтобы увеличить объем, Ли делает подъем штанги и гантели на бицепсы. Штанга позволяет работать с более тяжелыми весами; подъем гантели работает и на "массу", и форму, поскольку дает возможность делать супинацию -поворот кисти.

На форму - Эти упражнения нагружают бицепс под разными углами и прорабатывают разные компоненты мышцы. Например, подъем на скамье Скотта нацелен строго на нижнюю часть бицепса.

На "рельеф" - Эти упражнения своего рода завершающий штрих, они придают бицепсам отточенность, деталировку. К ним относятся концентрированный подъем или сгибания одной руки на блоке стоя.

Для комплекса Ли выбирает по одному упражнению из каждой категории, действуя по Принципу Приоритета Джо Уайдера. Упражнение на "массу" он выполняет первым, пока психическая энергия еще не израсходована.



ТРИЦЕПСЫ

В отличие от бицепсов с трицепсами у Ли никогда не было особых проблем. "Дело в том, - объясняет Ли, - что я очень интенсивно прорабатываю грудь и плечи. И трицепсы при этом получают солидную нагрузку". Хотя в общем развитии рук трицепсы играют более важную роль, чем бицепсы, и для тех и для других Ли делает по 12 сетов.

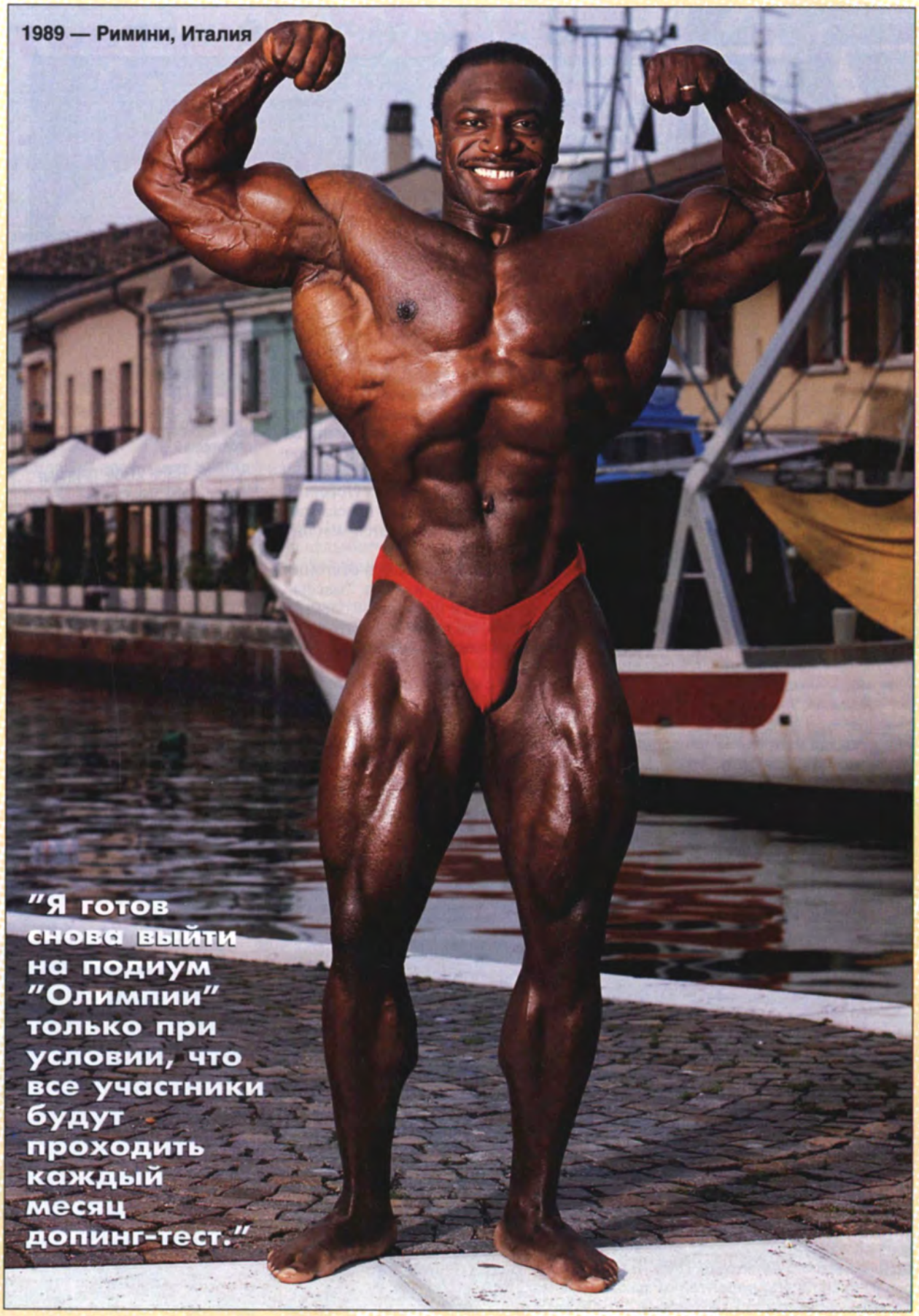
Тренинг плеч и груди неминуемо развивает и трицепсы. По мнению Ли, многие бодибилдеры не понимают этого. Они бомбят свои бедные трицепсы бесчисленными сетами, перетренировывают их и, в конечном счете, даже теряют "массу".

Комплексы для трицепсов и для бицепсов Дли спланированы по одной базовой схеме: сперва упражнения на "массу", потом на форму, и, как завершающий штрих, - на "рельеф".

КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Бицепсы		
Сгибания со штангой	4	6–8
Сгибания на скамье Скотта с EZ–штангой чередуя на разных тренировках с подъемом на бицепс на тренажере	4–5	8*
Сгибания одной рукой на блоке	4	8*
Трицепсы		
Жим лежа узким хватом или франц. жим лежа	4	8–10
Разгибания из–за головы на блоке	4	8
Разгибания на блоке книзу или разгибания одной рукой с гантелей из–за головы	4	8

*Плюс частичные повторения


1989 — Римини, Италия
"Я готов снова выйти на подиум "Олимпии" только при условии, что все участники будут проходить каждый месяц допинг-тест."



ПРЕСС Март 1991

"Бодибилдеры тратят уйму времени и сил, чтобы найти самый убойный способ "накачки" бицепсов, - говорит Ли. - разведывают, как набрать больше "массы", увеличить пик, построить форму. Но когда дело доходит до пресса, большинство из них в межсезонье ограничивается парой скручиваний или подъемов ног под конец тренировки. И серьезно работать над прессом они начинают только перед самыми соревнованиями. Понятно, что ничего путного из такого наскока не выходит".

Ли против того, чтобы делать для пресса бесчисленное количество повторений. "Когда кто-то говорит мне, что делает пятьсот подъемов туловища в день, мне делается смешно: что же это за подъемы такие? Когда я тренирую пресс, стараюсь, чтобы каждое движение было максимально интенсивным, трудным. Я очень сильно напрягаю мышцы, и в пиковой точке добиваюсь дополнительного сокращения. Поверьте, если делать упражнения для пресса так, как нужно, вам вряд ли удастся осилить больше 25 повторений в сете."

Ли прорабатывает пресс без отягощений. Ему вполне достаточно "массы" собственных ног на подъемах колени в висе. "Тому, кто не привык делать это упражнение, - говорит Ли, - лучше не замахиваться больше чем на 5-6 повторений".

КАК ЧАСТО?
В межсезонье: 3-4 раза в неделю
Перед соревнованиями: 5-6 раз в неделю

КАК ДОЛГО?
Около 20 минут в конце тренировки

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?
Разные варианты подъемов туловища, подъемы ног лежа, подъемы ног и коленей в висе, и повороты туловища для косых мышц живота.

СКОЛЬКО СЕТОВ И ПОВТОРЕНИЙ?
По четыре сета разных упражнений. Всего 16 сетов, в каждом 15-25 повторений.

ОСОБЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ?
Напряженное, подконтрольное движение, полная амплитуда, в пиковой точке - дополнительное сокращение.

ДЕЛЬТЫ Июнь 1992

Каждая из трех головок дельт работает по-разному, и для того, чтобы добиться всестороннего их развития, надо давать каждой из них равноценную нагрузку.

Лучшие упражнения для передних дельт - жимы над головой и подъемы перед собой с гантелями или со штангой. Большинство упражнений для груди, в особенности жим лежа, жим на наклонной скамье и отжимания от брусьев, тоже хорошо разрабатывают передние головки дельт.

Для средних дельт самые эффективные упражнения - подъемы через стороны (с гантелями или на блоках) и тяга к груди стоя широким хватом. Кроме того, определенную нагрузку средние дельты получают и во время жимов над головой.

Задние дельты лучше всего прорабатывать разведениями в наклоне с гантелями или на блоках, и обратными разведениями в тренажере. Для тренировки дельт подходят и многие упражнения для широчайших - например, тяга в наклоне, тяга к животу сидя и тяга Т-штанги.

Ли всегда тщательно разогревает дельты, чтобы предохранить их от травмы. Его любимый "разогрев" - суперсет из 10-15 повторений тяги штанги к груди стоя и 10-15 повторений жима из-за головы стоя. Веса Ли берет из расчета 40 процентов от максимума и делает 2-3 суперсета нон-стопом.

Ли "бомбит" дельты дважды в неделю. Этого расписания он придерживается и перед соревнованиями, и в межсезонье.

КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Жим гантелей сидя	4	5–7
Разведения в стороны	3	8–10
Разведения в стороны в наклоне	3	8–10
Тяга штанги или блока к груди стоя	3	12–15



ЛИ ХЕЙНИ: Человек и его призвание



Ли Хейни среди воспитанников сиротского приюта, который он выстроил на собственные деньги.

Среди профессионалов Ли Хейни слывет вежливым и мягким человеком: он прекрасный семьянин, привязан к своей жене и детям - девятилетнему Джошу и пятилетней Олимпии. Его широкая улыбка и радушные манеры сразу располагают к себе, он легко сходится с людьми и быстро приобретает друзей. Много сил и времени Ли отдает своему главному детищу - "Дому Урожая". На ранчо площадью сорок акров он устроил для детей и их родителей своеобразный спортивный лагерь. Здесь можно играть в теннис, волейбол, баскетбол. Кроме того, здесь Ли построил приют для детей с неблагополучным прошлым. Ли помогает им освоиться в этом мире и вернуться к нормальной жизни в семье и обществе.

Вместе с тем, "качковый" бизнес у Ли тоже процветает. Вслед за спортцентром в Австралии он открыл второй свой центр в Калифорнии. Есть у него и частный зал в Атланте, где Ли тренирует профессиональных атлетов, занимающихся разными видами спорта. И с особенной гордостью помогает в силовой подготовке ребятам из бейсбольной команды, где играет его сын.

Ли написал несколько книг по бодибилдингу, кроме того, он ведет популярную получасовую спортивную передачу по телевидению.

Несмотря на нехватку времени, Ли до сих пор сохраняет прекрасную форму. Он тренируется пять раз в неделю по сплит-системе: понедельник - грудь и бицепсы, вторник - спина и плечи, среда - трицепсы и ноги. В четверг и в воскресенье он отдыхает, в пятницу и субботу тренируется по облегченной программе.

Собирается ли Ли Хейни снова соревноваться? Вообще говоря, он не против, но лишь при одном условии - чтобы все профессионалы каждый месяц проходили тест на допинг.

Ли восхищается сегодняшними чемпионами. "В прежние времена пика формы можно было добиться лишь к 36-40 годам, - говорит он. - А сейчас атлеты превосходно выглядят уже в двадцать пять." Его огорчает только то, что в современном бодибилдинге применение "химии" превратилось едва ли не в эпидемию.

Ли никогда не ставил во главу угла собственные интересы. Он всегда старался служить людям. И в этом главный секрет его успеха. Ему не свойственны ни самолюбование, ни гордыня. Он просто благодарен судьбе за то, что сумел добиться.



Ли Хейни остается одной из самых уважаемых и авторитетных фигур в современном бодибилдинге. Ежегодно в Атланте проводится праздник, который так и называется "День Ли Хейни".



На подиуме "Олимпии–95" вместе с Джо Уайдером и Дорианом Ятсом: Хейни везде желанный гость.

ЧТО БЫЛО БЫ...



если бы стероидов не было?

Комментарий Фредерика Хатфилда



Нынешние времена в бодибилдинге сильно отличаются от тех первых дней, когда единственным средством в фармакологическом арсенале культуриста были анаболические стероиды. Сегодня их дополнили десятки новых стимуляторов, куда более мощные, чем синтетический тестостерон. На фармакологии уже воспиталось три поколения культуристов. Появилась даже новая генерация спортсменов, которые не разделяют тренинг и "химию", считая, что без допингов попросту нечего рассчитывать на рекордный результат. Такое положение сложилось не только в бодибилдинге. Сегодня вы не найдете такого вида спорта, где бы атлеты мирового уровня не применяли подпольные стимуляторы. В большом спорте допинг-контроль становится все более изощренным и точным.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ БОДИБИЛДИНГА

ПРЕПАРАТ	НАДЕЖДЫ	РАСПЛАТА
АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ	быстрое восстановление, меньше жира, больше силы	раздражительность, гинекомастия, подавленная выработка спермы, облысение, мужеподобность (у женщин), преждевременное созревание (у подростков)
ДИУРЕТИКИ	глубинный "рельеф"	нарушение водно-электролитного баланса (судороги), смерть
ИНСУЛИН	больше мышц, меньше жира,	зависимость от препарата, ожирение, смерть
ФАКТОРЫ РОСТА IGF-1 (инсулиноподобный) фактор роста)	антикатаболический эффект, ускоренный синтез протеина, восстановление волокон, сжигание жира	потенциально опасные для жизни побочные эффекты, особенно у тех, кто предрасположен к астме, атеросклеротическим и опухолевым заболеваниям
EGF (эпидермальный фактор роста)	инсулиноподобное действие, активизации семенных желез, ускоренный синтез протеина	
TGF-бета (видоизмененный бета-фактор роста)	усиленное поглощение аминокислот, быстрый рост соединительной ткани	
bFGF (фибробластный фактор роста)	быстрое заживление ран, стимуляция термогенеза в жировых тканях (ускоренное сжигание жира), восстановление нервных клеток.	
ГОРМОН РОСТА (hGH)	ускоренный синтез протеина, антикатаболический эффект, сжигание жира, рост соединительной ткани	злокачественные новообразования, непереносимость глюкозы и диабет, рост внутренних органов (печень, селезенка, почки, сердце), повышенное давление, полипы в кишечнике
ВЕЩЕСТВА, ПОДАВЛЯЮЩИЕ СИНТЕЗ КОРТИЗОЛА аминоглютотемид	антикатаболический эффект	летаргия, разрежение костного мозга
кетоконазол	антикатаболический эффект	разрушение надпочечников, повреждение головного мозга
трилостан	антикатаболический эффект	головные боли, тошнота
мифепристон (RU486)	антикатаболический эффект	угроза выкидыша у женщин, рост груди у мужчин
БЕТА-АГОНИСТЫ кленбутерол	больше мышц, меньше жира, быстрые мышечные сокращения	бета-агонисты снижают иммунитет, нарушают кислородный обмен, усиливают риск удушья при астме
Албутерол и метапротеренол (Бета-2 агонисты)	усиленный рост мышц, сокращения всех мышечных волокон, меньшая утомляемость	
BRL 351 35A (Бета-3 агонист)	усиленная поставка глюкозы в мышечные клетки	
HCG	восстановление функций, семеннных желез, лечение гинекомастии	гинекомастия, угри, задержка жидкости, выпадение волос
ЭРИТРОПОЙТИН	суперкомпенсатор гликогена, придает мышцам более твердый и "накачанный" вид, увеличение притока крови в мышцы и насыщения их кислородом	повышенное внутричерепное давление, головная боль, боль в суставах, рвота, отеки, вялость, в больших дозах возможен летальный исход
ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	быстрый обмен веществ, приток энергии, меньшая утомляемость при низкокалорийных диетах, усиливает действие гормона роста	гипотироидизм, головные боли, раздражительность, нервозность, возбудимость, нарушения менструального цикла, сердечной деятельности
ЭСЦИКЛИН	"подтягивание" отстающих мышц	местные повреждения мышц плюс побочные эффекты, как у стероидов
GHB	повышенная выработка гормона роста, сжигание жира, снотворный и успокаивающий эффект, снижение аппетита	утомление, раздражительность
L-ДОПА	повышенная выработка гормона роста	злокачественные меланомы, нарушение сердечной деятельности, депрессия, паранойя

По мнению экспертов, ужесточение антидопинговых мер, действительно, вытесняет запрещенные препараты из спортивной практики. Остается лишь надеяться, что введение допинг-контроля в бодибилдинге приведет к тем же результатам. Между прочим, тесты не всех устраивают. Есть "специалисты", которые убеждены, что стероиды и "качка" неразделимы. Мол, о какой массе можно вести речь, если запретить анаболики? Только "химия", считают они, вывела бодибилдинг на его нынешние высоты. Взгляните на чемпионов 60-х: неужели вы хотите, чтобы мы все "упали" до этого уровня? Да это же конец света!

Что же касается побочных эффектов "химии", то сторонники стероидов их попросту не признают. Они считают, что стероиды абсолютно безопасны, если применять их "правильно". Ту же точку зрения, как ни странно, разделяют некоторые спортивные медики. Аргументы приводят такие: после 25 лет секреция тестостерона в организме неуклонно сокращается, так что "подпитка" синтетическими гормонами - это совершенно необходимая профилактическая процедура.

Им вторят врачи-геронтологи: инъекции тестостерона помогают остановить падение физического и интеллектуального тонуса, повышают активность психики. Мол, главное - это не "глушить" себя слоновьими дозами, и со здоровьем будет полный порядок. Более того, ряд американских фармацевтических компаний уже предлагает принципиально новые препараты мужских половых гормонов, которые, по уверения производителей, совершенно безопасны даже в случае передозировки.

Я не собираюсь спорить с врачами, но если бы кто-нибудь спросил моего мнения, я бы высказался определенно: стероиды для бодибилдинга - это зло. При этом я даже не имею в виду тот очевидный вред, который наносит культуристам бесконтрольное применение принятых сегодня огромных доз стероидов (от 2000 до 3000 мг в неделю). Дело в другом. Фармакологическим наш спорт стал именно по вине стероидов. Взгляните на таблицу на соседней странице. В ней я привел лишь часть препаратов, которые применяют сегодня многие профессионалы. Некоторые из этих препаратов дают культуристу эффект только в том случае, если доза превышает рекомендуемую врачами в 50-100 раз! Стоит ли после этого удивляться, что на подиуме столько смертей? Весь кошмар в том, что применение тех же диуретиков для набора соревновательного "рельефа" стало совершенно необходимой частью подготовки к турниру. Даже если профессионал и не хочет гробить свое здоровье, он вынужден делать себе инъекции, потому что иначе судьи даже не посмотрят в его сторону!

Избавит ли тестирование бодибилдинг от "химии"? Не возьмусь ответить на этот вопрос утвердительно. Джин уже выпущен из бутылки. Спортсмены реально убедились в том, что "химия" помогает им выиграть. Как же теперь заставить их отказаться от средства, которое повышает шанс на победу? Рассказами о том, что "химия" вредна? Да плевать они хотели на эти рассказы: победа для них важнее здоровья.

Хуже всего то, что "звезды" - это образцы для подражания. Молодые, пытаясь стать такими же, подражают им во всем, в том числе и в приеме "химии".

Теперь говорят о том, что заставит бодибилдинг отказаться от стероидов может лишь изобретение какой-нибудь пищевой добавки, которая окажется мощнее, чем стероиды. Скажите, вы в это верите?

Разрушительное воздействие на наш спорт, которое оказала "химия", не исчерпывается введением в повальных обиход опаснейших фармакологических препаратов.

Стероиды серьезно деформировали всю методику бодибилдинга. Правильнее сказать, они вообще остановили ее развитие. Ведь все дело-то в том, что "чистый" тренинг и тренинг со стероидами - это вещи совершенно разные. Применение огромных весов в малом числе повторений и сетов, зверская интенсивность, которую пропагандируют сегодня, все это возможно только на фоне приема анаболических стероидов. Ну, а как эффективно тренироваться без "химии"? Вот этого как раз не знает никто. В итоге "звезды" из пионеров "накачки", великих экспериментаторов и практиков, какими они были в 60-е годы, превратились в узкую группу сектантов, бесконечно далеких от любительской массы. В самом деле, чему может научить любителя проффи, сидящий вот на таком распространенном "меню":

3 инъекции Мастостерона (350 мг)
2 инъекции Параболана (152 гр)
30 таблеток Галотестина (150 мг)
50 таблеток Стромбы (250 мг)
2 инъекции Стромбы (100 мг)

Действительно, стероиды способны любого заморыша превратить в Геркулеса. При этом совершенно не надо обременять себя знанием методических тонкостей. Более того, даже не надо фанатично тренироваться! Но это, же, согласитесь, гибельно для спорта! Сила бодибилдинга в том, что он даже исключительно слабому душой и характером новичку способен перековать мозги. Ты возводишь по кирпичику величественное здание собственной мускулатуры и чувствуешь при этом нечто такое, что граничит с религиозным восторгом. "Чистая" работа над собой дает человеку огромную радость. Она воспитывает не только и не столько силу мышц, сколько силу духа. Преодоление, возвышает культуриста над обыденной реальностью. Оно превращает его в Личность с большой буквы, обнажает в нем тот поистине божественный потенциал, который и делает человека венцом творения!

Для тех, кто принимает стероиды, этот путь закрыт навсегда. И если так, то я позволю себе еретический вопрос: а нужен ли нам тогда бодибилдинг?

Лично для меня он всегда был больше, чем прикладным способом увеличения объема бицепса. Он был одной из величайших идей, рожденных человечеством. Он был вызовом духа тем демоническим силам природы, которые в момент рождения предписывают человеку быть слабым. Бодибилдинг опрокидывает эту природную тиранию.

Благодаря ему каждый, я подчеркиваю это, каждый способен овладеть феноменальной силой, которою наши предки наделяли только богов.

Я за такой бодибилдинг, а другой, я уверен, нам не нужен!

Это не слох

Тип фигуры определяет вид тренинга



Негрита Жайдэ, в пересказе Мишель Бабион.

Считается, что фигура достается нам по наследству, мол, от генетики никуда не уйдешь. В этих словах есть доля правды. Но, к счастью, лишь до определенной степени. Человеческое тело наделено способностью изменяться. Поверьте, вы можете запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то, наоборот, прибавить. Все, что для этого нужно, - это регулярные тренировки. Но не по общему комплексу, как советовали раньше, а по такому, который ставит во главу угла ваши проблемные зоны. Вот это и называется фитнессом или коррекцией фигуры.

Фитнесс во многом отличается от традиционного бодибилдинга. Главная цель - сделать свое тело симметричным, пропорциональным, без упора на "массу", силу и "рельеф". Вот еще несколько отличий:

■ *Вы можете "обходить стороной" те части тела, которые не нуждаются в коррекции. (Если бы вы занялись бодибилдингом, то вам пришлось бы тренировать все мышцы без исключения - таковы правила).*

■ *Неважно, сколько вы поднимаете; главное - тренироваться с высокой интенсивностью. (В бодибилдинге прогресс достижения оценивается в килограммах, чем больше вы подняли, тем лучше).*

■ *Вам не надо заниматься такими экзотическими аспектами проработки мышц, как форма, объем и деталировка. Речь идет только о женственности и симметрии. (Женственность в бодибилдинге - последнее дело).*

Тип Т
Широкие плечи и узкие бедра

Для начала надо определить, какой у вас тип телосложения. Все женщины относятся к трем типам: Т, А и О. Для каждого из трех типов есть свои упражнения, так что прежде, чем начинать заниматься, точно определите, к какому типу относится ваше тело. Ну и конечно, заручитесь благословением врача-терапевта.

Так кно



Тип А
Узкие плечи и широкие бедра



Тип О
Округлые формы

Тип Т

Женщинам с телосложением типа Т надо сосредоточить внимание на нижней части тела. Усиленно тренируйте ягодицы, чтобы они стали более выпуклыми - это поможет вам "сломать" впечатление "плоских форм" и придать своему телу привлекательную округлость.



Особенности телосложения:

- "Мальчиковая" внешность
- Склонность к худобе
- Широкие плечи
- Небольшая грудь
- Склонность набирать вес в верхней части тела
- Узкая талия
- Узкие бедра
- Тонкие ноги
- Маленькие икры

Это не так сложно

Упражнения для Т-типа

Приседания (для внешних частей бедер):

Встаньте на доску шириной 2,5 см или на два блина от штанги. Расстояние между ступнями - 10 см. Носки "смотрят" строго вперед. Сделайте три сета по 10 повторений в каждом.

Выпады вперед (для внутренних частей бедер):

Встаньте на платформу высотой 10 см, возьмите в руки гантели, сделайте три сета из 15-20 повторений для одной ноги, после чего переходите к другой.

Сгибания ног стоя (для внутренних частей бедер):

Носок работающей ноги поверните вовнутрь. Сгибая ногу, поднимайте ее как можно выше; во время разгибания тоже напрягайте мышцы. Сделайте три сета по 12-14 повторений в каждом.

Подъемы на носки



Отведение ноги назад на блоке (для ягодиц):

Встаньте примерно в 70 см от нижнего блока. Сохраняя туловище неподвижным, отводите ногу назад. В верхней точке, прежде чем возвращаться в исходное положение, сильно напрягите ягодичные мышцы. Сделайте три сета по 12-15 повторений.

Подъем на носки стоя (для внутренних частей икр):

Разверните носки под углом 45 градусов друг к другу. Поднимайтесь на носки как можно выше, а в нижней точке опускайте пятки как можно ниже. Сделайте три сета по 15-20 повторений.

Дополнительные упражнения

Эти упражнения для верхней части тела помогут вам обрести ту объемность форм, которой обычно недостает вашему типу телосложения.

Тяга на блоке книзу (для широчайших мышц спины):

Возьмитесь за гриф блока хватом сверху шириной около 80 см. Чуть прогните спину и тяните гриф блока вниз, пока он не коснется груди. Сделайте три сета по 12-15 повторений.

Тяга на блоке книзу



Подъем гантели перед собой (для передних частей дельтовидных мышц):

Возьмите гантель обеими руками вертикально. Поставьте ноги на ширину плеч, чуть согните локти и поднимите гантель вперед вверх до уровня головы. Затем возвращайтесь в исходное положение. Сделайте три сета по 10-12 повторений.

Жим гантелей на наклонной скамье (для грудных мышц):

Лягте на скамью с наклоном 30 градусов. Из исходного положения (согнутые руки с гантелями находятся возле плеч) выжмите вес вверх до полного распрямления рук, затем медленно опустите гантели вниз. Сделайте три сета по 10 повторений.

Выпады



Особенности диеты

- Никогда не пропускайте завтрак
- Тщательно и медленно пережевывайте пищу.
- Никогда не наедайтесь "до отвала".
- Никогда не развлекайте себя едой. Найдите другой способ справиться со скукой.
- Ешьте часто и понемногу.
- Не держите в доме рафинированный сахар.
- Ешьте как можно меньше жиров.
- Ешьте больше клетчатки.
- Избегайте полуфабрикатов и продуктов с консервантами.
- Каждый день выпивайте 1-2 больших стаканов воды.
- Никогда не ешьте, чтобы "снять" стресс.
- Выбирайте продукты, богатые полезными питательными элементами.
- 60% калорий получайте из углеводов, 30% - из протеина, и только 10% - из жира.
- Дайте себе время привыкнуть к новой системе питания.
- Тщательно планируйте свой рацион питания.



Подъем гантели

Тип А



Этот тип телосложения наиболее распространен. Самые трудные зоны здесь - область таза и бедра, где часто откладываются излишки жира. Другой минус - низкий тонус мышц плечевого пояса. Чтобы компенсировать "неспортивность" верхней части тела, необходимо делать упор на упражнения для плечевого пояса, грудных мыщц и трицепсов.

Особенности телосложения

- "Грушевидная" форма тела
- "Неспортивные" мышцы
- Узкие плечи
- Узкая грудная клетка
- Узкая спина
- Выступающий живот
- Склонность накапливать жир в области таза
- Широкий таз
- Большие ягодицы

Это не так сложно

Упражнения для А-типа

Гакк-приседания (чтобы убрать "галифе" - раздавшиеся части бедер):

Поставьте ступни на верхние три четверти платформы параллельно друг другу на расстоянии 20 см. Медленно опуститесь вниз; поднимаясь вверх, отрывайте таз от тренажера. Пятки тоже могут отрываться от платформы. В верхней части не останавливайтесь. Сделайте три сета по 12-15 повторений.

Наклонный жим ногами (то же):

Постановка ног такая же, как в предыдущем упражнении. Медленно опускайте вес вниз, пока колени не коснутся груди. Выжимайте вес вверх пятками. Сделайте три сета по 15-20 повторений.

Жим гантелей лежа для боковых частей груди:

Возьмите в руки гантели и поднимите вверх над грудью. Затем опустите вниз к плечам до полной растяжки. Задержитесь в этом положении на один счет, затем выжимайте гантели вверх. Сделайте три сета по 10 повторений.

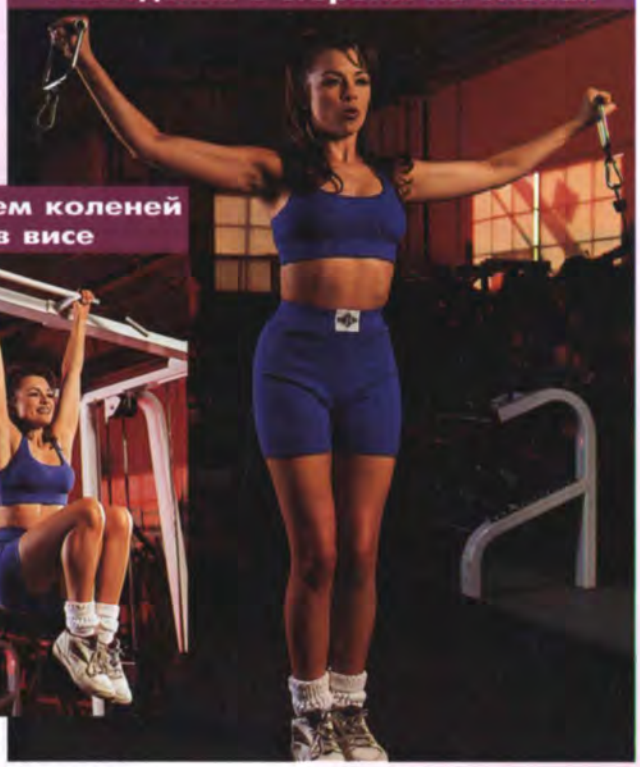
Подъем через сторону на блоках (для мышц плечевого пояса):

Поставьте ноги вместе, затем поднимите рукояти блоков до уровня плеч. Ладони повернуты вниз. Медленно возвращайтесь в исходное положение. Сделайте три сета по 12-14 повторений.

Подъем коленей в висе (для нижней части пресса):

В исходном положении ноги висят свободно. Затем согните колени и поднимайте их как можно выше. Сделайте три сета по 15 повторений.

Разведения в стороны на блоках



Подъем коленей в висе



Дополнительные упражнения

Они помогут вам улучшить общие очертания фигуры.

Разгибания рук с гантелями



Разгибания рук лежа (для трицепсов):

Возьмите гантели и вытяните руки вверх над грудью. Медленно сгибая локти, опускайте гантели вниз, так, чтобы они оказались по сторонам головы. Затем возвращайтесь в исходную позицию.

Сделайте три сета по 12-14 повторений.

Разгибания ног (для нижних частей бедер):

Поверните носки чуть внутрь и разогните ноги. В верхней позиции задержитесь на один или два счета, во время движения вниз дополнительно напрягите работающие мышцы. Сделайте три сета по 12-15 повторений, но и между сетами сохраняйте в мышцах напряжение, удерживая ноги под валиками.

Жим гантелей сидя (для плечевого пояса):

В исходном положении спина прямая. Выжимайте гантели строго вверх, чтобы они коснулись друг друга у вас над головой, затем медленно опустите вниз. В верхней точке не распрямляйте полностью локти. Сделайте три сета по 10-12 повторений.

Особенности диеты

Привычки в питании

Ваш успех будет зависеть от того, что и как вы едите. Ешьте натуральную, здоровую пищу с пониженным содержанием жиров, и ваш путь к стройному, симметричному телу станет короче. Вот некоторые дополнительные советы, которые помогут вам быстрее добиться прогресса:

Выберите здоровые продукты

- Заменяйте яичные желтки белками.
- Вместо говяжьего фарша используйте молотое куриное мясо.
- Вместо сметаны и майонеза используйте йогурт с пониженным содержанием жира.
- Для приготовления блюд берите продукты с пониженным содержанием жиров.
- Вместо цельного молока покупайте обезжиренное или с пониженным содержанием жира.

Приготовление пищи

Тушите овощи не в жире, а в небольшом количестве бульона или воды.

По возможности не жарьте продукты, а тушите, варите, запекайте или готовьте на пару.

Чтобы блюда не казались вам пресными, приправляйте их специями и травами.

Никогда не готовьте пищу долго. Длительная тепловая обработка разрушает витамины и ферменты, необходимые для правильного пищеварения.



Жим гантелей сидя

Тип О

Женщины этого типа обычно вообще не занимаются спортом и не следят за своим питанием, что приводит к плачевным результатам. Но какой бы безнадежной не казалась вам ваша фигура, не отчаивайтесь. Упорные и регулярные тренировки обязательно принесут вам успех.



Особенности телосложения

- Заметно избыточный вес
- Целлюлит
- Большая грудь
- Спина округла из-за избыточного веса
- Полные руки
- Выступающий живот
- Мощные линий бедер
- Ягодицы и бицепсы бедер не разделены
- Массивные икры

Это не так сложно

Упражнения для О-типа

Сгибания ног лежа (для бицепсов бедер):

Сгибайте ноги как можно сильнее. Во время движения валика вниз сопротивляйтесь весу. На втором повторении согните ноги только до половины амплитуды, разгибайте опять же с сопротивлением. Чередуйте полные и неполные повторения, но считайте только полные. Сделайте три сета по 15-20 повторений.

Жим ногами (для ягодиц):

Поставьте ноги на ширину 30 см в центре платформы тренажера для вертикального жима. Чуть разверните носки наружу и выжмите вес пятками. Сделайте три сета по 15-20 повторений.

Выпады в сторону для ягодиц:

Поставьте ноги на ширину около 1 метра, носки чуть развернуты наружу. Перенесите вес тела на одну ногу, и, сгибая ее, опуститесь вниз. Затем поднимитесь и повторите движение для другой ноги. Сделайте три сета по 12-15 повторений.

Повороты туловища сидя (для талии):

Удерживая голову неподвижно, поверните туловище в одну, затем в другую сторону. За повторение считаются два поворота (вправо и влево). Колени удерживайте прижатыми друг к другу. Сделайте три сета по 50-75 повторений.

Втягивание живота (для талии):

Стоя на "четвереньках" сделайте долгий выдох. Далее втяните живот насколько возможно, задержитесь в таком положении 15-20 секунд, потом расслабьте мышцы пресса и восстановите дыхание. Отдохните минуту и повторите упражнение еще два раза.

Дополнительные упражнения

Первые два упражнения придадут разнообразие проработке нижней части тела (выполняйте их технически точно!). Третье поможет избавиться от впадины вверху груди, часто встречающейся у этого типа телосложения.

Сгибания ног стоя (для ягодиц):


Сгибания ног стоя

Поставив ступни параллельно друг другу, согните работающую ногу посильнее в верхней точке амплитуды, вытяните носок. Во время движения вниз сопротивляйтесь весу и постепенно возвратите носок в нейтральное положение. Сделайте три сета по 12-15 повторений.

Приседания в тренажере Смита:

Поставьте ноги вместе и присядьте до положения, в котором бедра окажутся параллельно полу - не глубже. Сделайте три сета по 10-12 повторений.

Наклонный жим гантелей лежа (для верха груди):

Лягте на скамью с наклоном 30 градусов. В исходном положении руки с гантелями находятся возле плеч. Выжимайте гантели прямо и вверх, затем медленно опустите. Сделайте три сета по 10 повторений.


Сгибания ног лежа

Борьба с излишним весом

Цели тренировок

- ❑ Ваша главная цель - уменьшить жировые отложения.
- ❑ По возможности тренируйтесь утром.
- ❑ Взвешивайтесь не чаще одного раза в неделю.
- ❑ Выполняйте корректирующие упражнения три раза в неделю, или даже чаще, если вы успеваете отдохнуть после предыдущей тренировки.

Аэробика

Обязательно включите в свою программу аэробные тренировки - как минимум три раза в неделю

Для новичков: начните с 12 минут, и с каждой неделей увеличивайте продолжительность занятий на 2 минуты, пока не дойдете до получасовой тренировки без отдыха с оптимальным для вас пульсом.

Как ускорить потерю веса

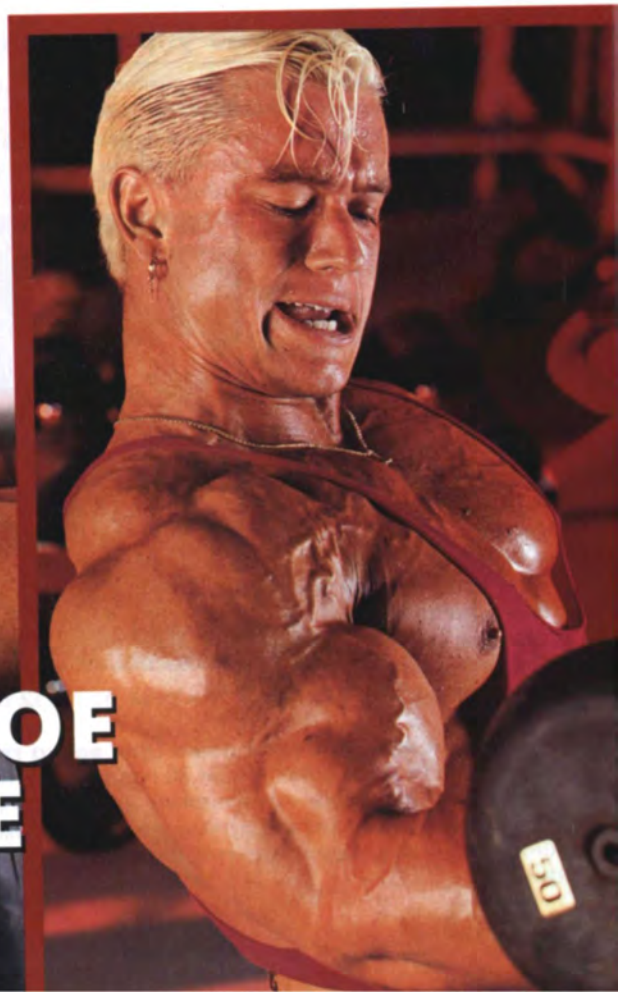
- ❑ Увеличьте частоту и продолжительность аэробных тренировок: с трех раз в неделю до 4-5, с получаса - до 45 минут.
- ❑ Большую часть калорий получайте в первую половину дня.
- ❑ Не ешьте перед сном
- ❑ По возможности разделяйте аэробные занятия и тренировки для коррекции фигуры (одну проводите утром, вторую - вечером).


Повороты туловища

НАУКА "МАССЫ"

Порядок упражнений – это серьезно!

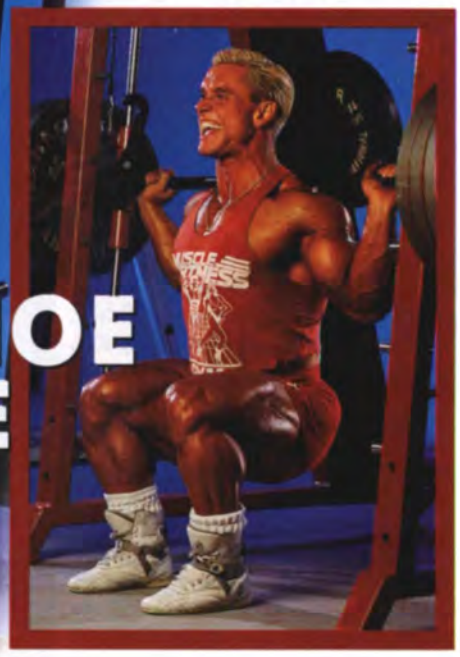
Тимоти Фритц



ОДНОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Много-суставные движения "работают" на массу. Одно-суставные - на форму, сепарацию и рельеф.

МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



Для того, чтобы комплекс был максимально эффективным, мало набить в него эффективные упражнения. Вдобавок их надо расположить еще в правильном порядке. Последовательность движений, как показали недавние исследования, - это важнейший тренировочный фактор в бодибилдинге. Стоит расставить упражнения не по науке, и ваш тренинг превратится в бег на месте.

Каждое упражнение должно стоять на своем месте и добиться этого не так и сложно. Достаточно освоить простую методику, в основе которой лежит деление движений на две категории - с участием одного или нескольких суставов.

ОДНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО

Типичный пример односуставного движения - подъем на бицепс. При правильной технике выполнения это упражнение изолирует бицепс, исключая работу других мышечных групп. Сгибается и разгибается при этом только один мышечный сустав - локтевой. Если вы чуть-чуть напряжете свои мозги, вам станет ясно, что движения с участием одного сустава - всегда изолирующие, вся нагрузка здесь приходится на одну мышцу или одну мышечную группу.

Движения с участим нескольких суставов, понятно, развивают сразу несколько мышечных групп. Для тех, кто не понял, поясню: один сустав сгибает обычно одна мышца. Если суставов несколько, значит и мышц больше, чем одна.

Многосуставные движения еще называют базовыми или, что точнее, комплексными.

Классический пример - приседания. Тазобедренный сустав разгибают бицепсы бедер, ягодичные и поясничные мышцы. Коленный - квадрицепсы, а голеностопный - икроножные мышцы. И вся эта

гигантская работа происходит одновременно! Вот почему после тяжелых приседаний кажется, будто тебя переехал грузовик.

Односуставные движения качают форму, сепарацию и рельеф, а многосуставные - массу. Односуставных упражнений для бицепсов, трицепсов, дельт и икр хоть отбавляй. Вот поэтому нет особой заслуги в том, чтобы задать им очерченный сбалансированный вид. А вот с мышцами туловища похуже. Односуставные движения тут можно перечислить по пальцам. Например, разведения с гантелями для груди или гиперэкстензии для поясничных мышц. Потому-то и проблем с формовкой грудных мышц и спины выше крыши. Ну а массу накачать легко - бери только веса побольше. Вот поэтому так много вокруг качков, напоминающих мясные шарики, а тех, кто похож грудными на Шварценеггера или Зана, а спиной на Хейни - единицы.

МНОГОСУСТАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

● **Достоинства.** Эти движения задействуют одновременно много мышечных групп; их можно выполнять с большими весами и высокой интенсивностью. Ясно, чтобы эти достоинства заиграли, надо делать такие упражнения в самом начале тренировки на отдохнувшие мышцы.

Исследования, проведенные недавно в США, подтвердили справедливость такой установки. В эксперименте участвовали семнадцать опытных атлетов. Они провели две тренировки, составленные из одинаковых шести упражнений (три для верхней части тела и три для нижней). В первом случае в начале тренировки выполнялись комплексные многоступенчатые упражнения, во втором - односуставные изолирующие. Участники эксперимента делали по четыре сета каждого упражнения с весом, рассчитанным на восемь повторений. На отдых отводилось две минуты между сетами и три - между упражнениями.

На первой тренировке, в которой вначале делались многосуставные движения, а потом - односуставные, порядок упражнений был таков: приседания, разгибания ног, сгибания ног, жим лежа, жим стоя и тяга блока книзу на трицепс. На второй тренировке, где односуставные движения предшествовали многосуставным, порядок упражнений был следующий: сгибания ног, разгибания ног, приседания, тяга блока книзу на трицепс, жим стоя и жим лежа. Величина нагрузки каждого упражнения определялась как произведение веса, с которым работали атлеты, на количество повторений.

В результате выяснилось, что общая нагрузка, а значит и интенсивность тренинга, больше в первом случае, то есть когда вначале выполняются многосуставные упражнения, а потом - односуставные. Другими словами, такая последовательность выполнения упражнений позволяет работать с большими весами и/или делать большее количество повторений. И тем самым более интенсивно тренироваться. Вот такой секрет. А ребята из второй группы, а вместе с ними и все, кто ставит вперед односуставные движения, выходит, оказались в заднице.

Выполнение многосуставных упражнений в начале тренировки служит еще и хорошей разминкой перед переходом к односуставным движениям. Взгляните, например, что происходит, когда упражнениям на бицепсы предшествуют упражнения на широчайшие. Любые тяги, нацеленные на среднюю часть спины, требуют и работы бицепсов, поскольку руки сгибаются в локтевых суставах. И хотя при правильной технике выполнения тяг бицепсы играют только вспомогательную роль, они все равно получают достаточную нагрузку для разогрева. Так что, когда работа над спиной закончена, можно сразу же, без разминки переходить к бицепсам.

● **Недостатки.** Многосуставные движения задействуют сразу много мышц и поэтому требуют больших весов, а это в свою очередь повышает риск травмы, особенно в тех случаях, когда главные рабочие мышцы недостаточно разогреты перед началом тренировки. Кроме того, сама разминка в этом случае должна быть более продолжительной и тща-

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ОДНОСУСТАВНЫЕ

УПРАЖНЕНИЯ	СУСТАВЫ	МЫШЦЫ
Подъем на бицепс	Локтевой	Бицепс
Разгибания на блоке	Локтевой	Трицепс
Подъемы перед собой	Плечевые	Передние пучки дельт
Подъемы в стороны	Плечевые	Средние пучки дельт
Разведения рук в наклоне	Плечевые	Задние пучки дельт
Разведения лежа	Плечевые	Грудные
Гиперэкстензии	Тазобедренный	Разгибатели спины
Скручивания	Тазобедренный	Пресс
Разгибания ног	Коленные	Квадрицепсы
Сгибания ног	Коленные	Бицепсы бедер
Подъем на носки стоя	Голеностопный	Икры

МНОГОСУСТАВНЫЕ

УПРАЖНЕНИЯ	СУСТАВЫ	МЫШЦЫ
Приседания	Тазобедренные, коленные	Поясница, бицепсы бедер, квадрицепсы
Становая тяга	Тазобедренные, коленные	Поясница, бицепсы бедер, квадрицепсы
Жим ногами	Тазобедренные, коленные	Бицепсы бедер, квадрицепсы
Жим лежа	Плечевые, локтевые	Грудные, трицепсы
Жим стоя	Плечевые, локтевые	Дельты, трицепсы
Тяга на блоке за голову	Плечевые, локтевые	Широчайшие, бицепсы
Тяга штанги в наклоне	Плечевые, локтевые	Широчайшие, бицепсы
Тяга на блоке к поясу	Плечевые, локтевые	Широчайшие, бицепсы



ЛУЧШИЕ КОМБИНАЦИИ ОДНОСУСТАВНЫХ И МНОГОСУСТАВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

МНОГОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ОДНОСУСТАВНЫМИ

Делайте три сета из 6–10 повторений в каждом упражнении.

Комплекс Грудь/Трицепсы

1) Жим лежа
2) Наклонный жим лежа
3) Отжимания на брусьях
4) Французский жим лежа
5) Разгибания рук на блоке

Комплекс Спина/Бицепсы

1) Подтягивания
2) Тяга Т-штанги
3) Тяга на блоке к поясу сидя
4) Подъем на бицепс с гантелями сидя
5) Подъем на бицепс на скамье Скотта

Комплекс Ноги

1) Приседания
2) Становая тяга на прямых ногах
3) Жим ногами
4) Сгибания ног
5) Разгибания ног

Комплекс Дельты

1) Жим стоя
2) Подъемы гантелей перед собой
3) Подъемы гантелей в стороны
4) Подъемы гантелей в наклоне

ОДНОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ОДНОСУСТАВНЫМИ

Делайте три сета из 6–10 повторений в каждом упражнении

Комплекс Грудь/Трицепсы

1) Разгибания рук на блоке
2) Жим лежа узким хватом
3) Разведения лежа
4) Наклонный жим лежа
5) Жим лежа

Комплекс Спина/Бицепсы

1) Концентрированные сгибания рук
2) Подъем на бицепс стоя
3) Пулловер
4) Тяга блока за голову
5) Тяга гантели к поясу в наклоне

Комплекс Ноги

1) Сгибания ног
2) Разгибания ног
3) Гакк-приседания
4) Становая тяга
5) Приседания

Комплекс Дельты

1) Обратные разведения на тренажере
2) Подъемы гантелей в стороны
3) Подъемы гантелей перед собой
4) Тяга штанги к подбородку

тельной. Стоит проявить небрежность и забыть размять одну из рабочих групп, и вы, работая с серьезными весами, можете заполучить тяжелую травму. И еще. В многосуставных упражнениях могут возникнуть проблемы с т.н. второстепенными суставами. Если, скажем, ваше слабое звено находится не в основной рабочей группе мышц, а во вспомогательной, общая эффективность упражнения сразу же понижается. Возьмем, к примеру, жим лежа. Если у вас слабые трицепсы, то они сдадут первыми, и вы не сможете как следует нагрузить грудные мышцы. Этот как раз тот случай, когда предпочтительнее начать работу с односуставного упражнения. Так что, хочешь не хочешь, а всегда надо делать поправку на свою генетику. Главное правило - выполнять сначала базовые, а потом изолирующие упражнения, - я вам пересказал, но в том-то все и дело, что нет правил без исключений.

ОДНОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

● **Преимущества.** Выполнение односуставных движений прежде многосуставных имеет смысл тогда, когда вы хотите изолировать ту или иную группу мышц. Если, скажем, в жиме лежа трицепсы сдают раньше, чем грудные мышцы, то получается, что в этом упражнении вы качаете не грудь, а трицепсы. Зачем тогда делать жим? Лучше начать с разведений лежа - это выключает трицепсы, и соответственно дает возможность как следует нагрузить грудь. Поэтому, когда вы переходите к жиму лежа, то уже утомленные грудные мышцы как бы уравниваются в правах с трицепсами.

Если вы уже долго тренируетесь и добрались до офигительных весов, то начинать с базовых упражнений вам попросту опасно - можно травмироваться. Разминка тут не спасет. Как показывает опыт, травмы случаются и после добросовестной разминки. Вот здесь-то как раз и надо начинать с односуставных движений. Делайте, скажем, разгибания перед приседаниями или жимом ногами. Вот что говорит по этому поводу Ли Прист: Я всегда начинаю с разгибаний ради глубокой разминки. Разгибания разогревают коленный сустав и закачивают кровь в квадрицепсы. Здесь самое время перейти к жиму ногами.

Выполнение односуставных упражнений перед базовыми сильно напоминает принцип предварительного утомления. Правда, он предполагает совмещение одного сета изолирующего и базового в режиме суперсета, ну а когда вы просто делаете одно упражнение за другим, то базовому предшествуют сразу несколько изолирующих сетов. Несмотря на это различие, эффект предварительного утомления сохранится: после разгибаний квадрицепсы в приседаниях будут работать на все сто. Вот поэтому такую "неправильную" комбинацию

Каждое упражнение должно стоять на своем месте, и добиться этого не так и сложно. Достаточно освоить простую методику деления упражнений на две категории: односуставные и многосуставные.

односуставных и многосуставных движений используют после долгих лет тренинга, чтобы сломить упорство проблемных мышц. Этот способ куда эффективнее, чем постоянный долбеж трудной мышцы одними и теми же упражнениями.

● **Недостатки.** В односуставных упражнениях занята обычно одна мышца или мышечная группа, поэтому и вес приходится брать поменьше. Есть мнение, что, мол, чем меньше вес, тем меньше рост. Однако это не всегда так. Иногда применение малых весов искупается точностью воздействия на мышцу.

Впрочем, самый главный недостаток схемы "односуставные движения перед многосуставными" состоит в том, что основные рабочие мышцы получают предварительное утомление. Это заставляет в базовом многосуставном упражнении работать с меньшим весом, ну а это уже понижение интенсивности, а значит и результативности тренинга.

Есть и еще один нюанс. Предварительно утомление тех же квадрицепсов может привести к отказу в фазе подъема из приседа. А это - огромный риск травмы. Так что надо работать с партнером, а он не всегда найдется.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Разработка оптимальной схемы тренировки - дело непростое. Все люди разные, у всех разные возможности и потребности, поэтому вот так взять и указать самую лучшую схему, одну для всех, к сожалению, нельзя. Кроме того, немаловажную роль в нашем деле играет и психологический настрой. Поэтому схему чередования одно- и многосуставных упражнений следует рассматривать как элемент тонкой, а главное - индивидуальной подстройки тренинга.

При создания максимально эффективной схемы тренинга следует учитывать огромное число параметров. И прежде, чем начать, следует определить главное - цель. То есть, что именно вы хотите добиться. Если ваша главная цель - сила и масса, то начинайте с многосуставных упражнений - это даст наилучшие результаты. Если же вам нужно прорисовать рельеф или сломать сопротивление особенно упорной группы мышц, никак не желающих расти, то в этом случае имеет смысл начать тренировку с односуставных упражнений. Вообще-то в течение тренировочного цикла имеет смысл поменять схему несколько раз - просто ради разнообразия.

Если время для вас - решающий фактор, помните: большую массу вы быстрее накачаете с помощью многосуставных упражнений. Но упражнения эти желательно выполнять с партнером, поскольку они предполагают работу с большими весами. Для тех, кто предпочитает тренироваться в одиночку или в домашних условиях, односуставные упражнения - достаточной эффективная и безопасная альтернатива.

Кто сказал, что тебе не нужна аэробика?



"Без аэробных упражнений ничего не будет — ни силы, ни массы. Я не раз и не два убеждался в этом на собственном опыте ...

Ваши мышцы должны уметь потреблять все больше и больше кислорода, чтобы справляться с нарастающим весом...

Надо тренировать аэробные качества мускулатуры бегом, велотренажером, беговой дорожкой, плаванием...

От аэробики выигрываешь вдвойне: она поднимает общую энергетику мускулатуры и заодно сжигает подкожный жир."

Лу Ферриньо



Велотренажер TG-700
— особая прочность за счет применения трубчатого каркаса
— долговечность колодочной системы торможения
— дисплей-компьютер, отображающий все параметры тренировки
— пульсомер, позволяющий контролировать аэробное состояние.



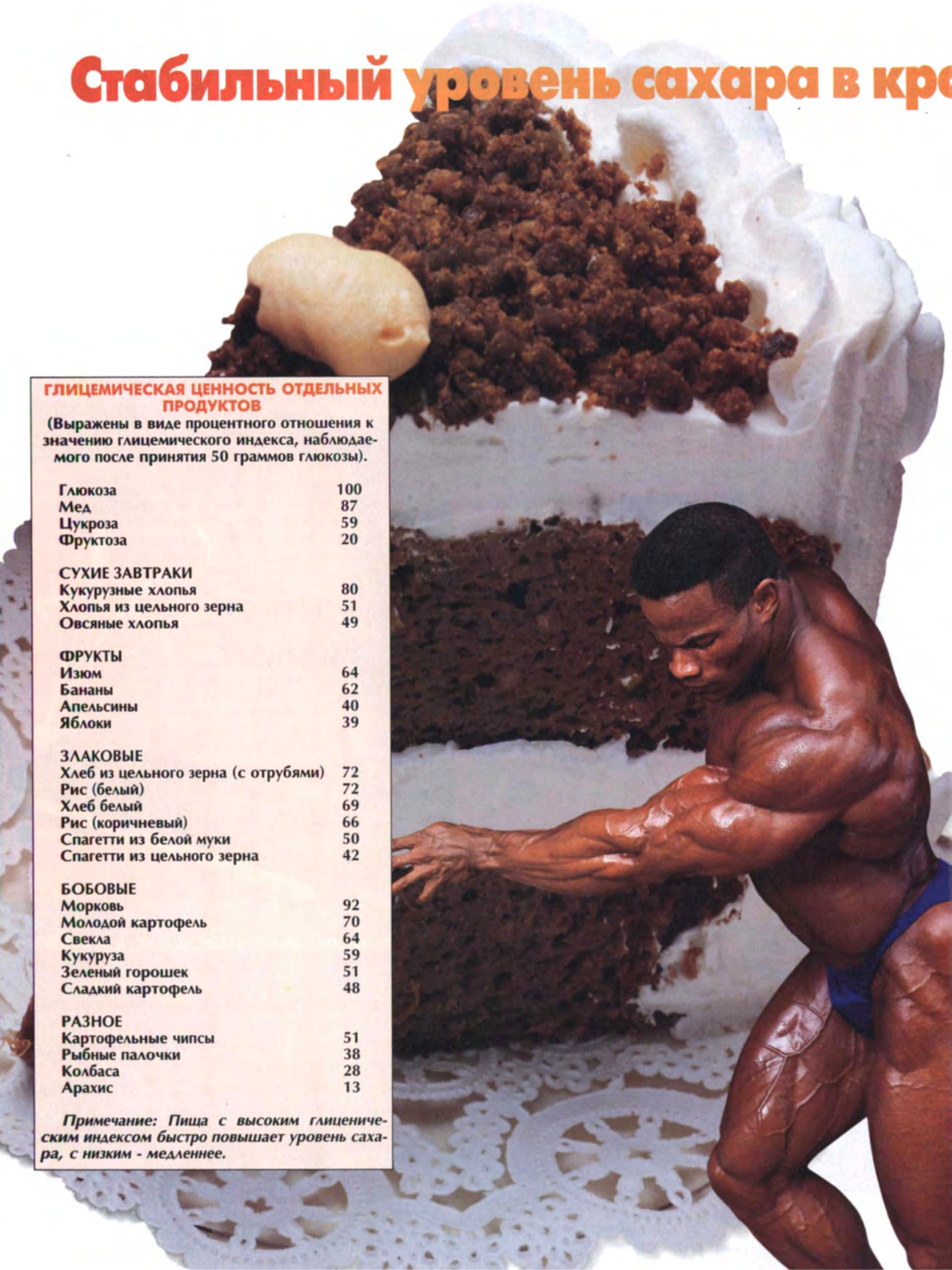
Гребной тренажер SR-610
— полная имитация гребли
— легко и бесшумно движущаяся скамья
— изменение нагрузки смещением гидроцилиндров
— возможна комплектация дисплей-компьютером.



Электрическая бегущая дорожка CrossWalk
— прочная конструкция, мощный и бесшумный электродвигатель
— изменение скорости движения и нагрузки в широком диапазоне
— дисплей-компьютер, отображающий все параметры тренировки
— пульсомер, позволяющий контролировать аэробное состояние.

"Поставляется компанией "Виктори Спорт". Центральный офис (оптовая продажа) —117218, Москва, ул.Кржижановского, д.24/35, кор.3. Тел. (095) 124-93-33,124-38-36, Факс 331-77-35.
Розничная продажа — в магазинах и у дилеров "Виктори Спорт"

Стабильный уровень сахара в кр



ГЛИЦЕМИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

(Выражены в виде процентного отношения к значению глицемического индекса, наблюдаемого после принятия 50 граммов глюкозы).

Глюкоза	100
Мед	87
Цукроза	59
Фруктоза	20
СУХИЕ ЗАВТРАКИ	
Кукурузные хлопья	80
Хлопья из цельного зерна	51
Овсяные хлопья	49
ФРУКТЫ	
Изюм	64
Бананы	62
Апельсины	40
Яблоки	39
ЗЛАКОВЫЕ	
Хлеб из цельного зерна (с отрубями)	72
Рис (белый)	72
Хлеб белый	69
Рис (коричневый)	66
Спагетти из белой муки	50
Спагетти из цельного зерна	42
БОБОВЫЕ	
Морковь	92
Молодой картофель	70
Свекла	64
Кукуруза	59
Зеленый горошек	51
Сладкий картофель	48
РАЗНОЕ	
Картофельные чипсы	51
Рыбные палочки	38
Колбаса	28
Арахис	13

***Примечание:** Пища с высоким глицеическим индексом быстро повышает уровень сахара, с низким - медленнее.*

ви - стабильные достижения в зале

ХИМИЯ ОГНЯ!

ТОМАС ФАННИ

Вы вроде бы абсолютно здоровы, но вдруг, откуда ни возьмись, появляются головокружение, слабость, легкая тошнота... Знакомые ощущения? Это значит, что у вас в крови понизился уровень сахара. Ученые называют такое состояние гипогликемией.

Сахар в крови - это топливо для мозга и нервной системы. Когда его не хватает, мозг начинает использовать менее эффективное топливо - кетоны. И вся мышечная система начинает барахлить. Если у вас гипокликемия, трудно заставить себя тренироваться. Каждое повторение превращается в пытку.

Временная гипогликемия встречается довольно часто. Скажем, вы не позавтракали, а накануне как раз провели интенсивную тренировку. К середине дня уровень сахара в крови резко снижается, и вы начинаете ощущать душевный и физический дискомфорт. Нельзя сказать, чтобы это были какие-то болезненные ощущения. Да и вообще здоровый человек может несколько дней переносить довольно низкий уровень сахара в крови без появления опасных симптомов. Но приличных результатов в зале в таком состоянии вы не добьетесь.

ГОРМОНЫ И КАК ОНИ РАБОТАЮТ

Организм поддерживает уровень сахара в крови двумя путями - поглощая углеводы из перевариваемой пищи и расщепляя уже накопленные углеводы (главным образом, в печени). Второй процесс особенно важен при выполнении упражнений, когда телу требуется быстрая поставка энергии.

Уровень сахара в крови регулируется гормонами - инсулином, глюкагоном, и эпинефрином (адреналином). Они вступают в действие, когда в организме изменяется энергетический баланс, например, после еды или во время тренировки. Но работать без «топлива» - углеводов, получаемых с пищей - они попросту не могут.

Углеводы накапливаются в виде гликогена - связанных вместе « блоков» глюкозы. Гликоген хранится, в основном, в печени и в мышцах. Когда мы занимаемся спортом, первым источником углеводов становится мышечный гликоген. Во время бега, езды на велосипеде, или тренировки с отягощениями мышечного гликогена расходуется в шесть раз больше, чем сахара из крови. Хотя и сахар тоже очень важен, потому что именно он питает нервную систему. Без него мозг и нервы будут давать сбой, и тренировки потеряют результативность, независимо от того, сколько гликогена накопилось в мышцах.

Сахар еще вырабатывается и в печени - из аминокислот, лактата (молочная кислота без кислоты) и пируватов, поступающих с кровью. Этот процесс и расщепление

гликогена, накопленного в печени, помогают организму поддерживать достаточно высокий уровень сахара в крови даже во время долгого голодания.

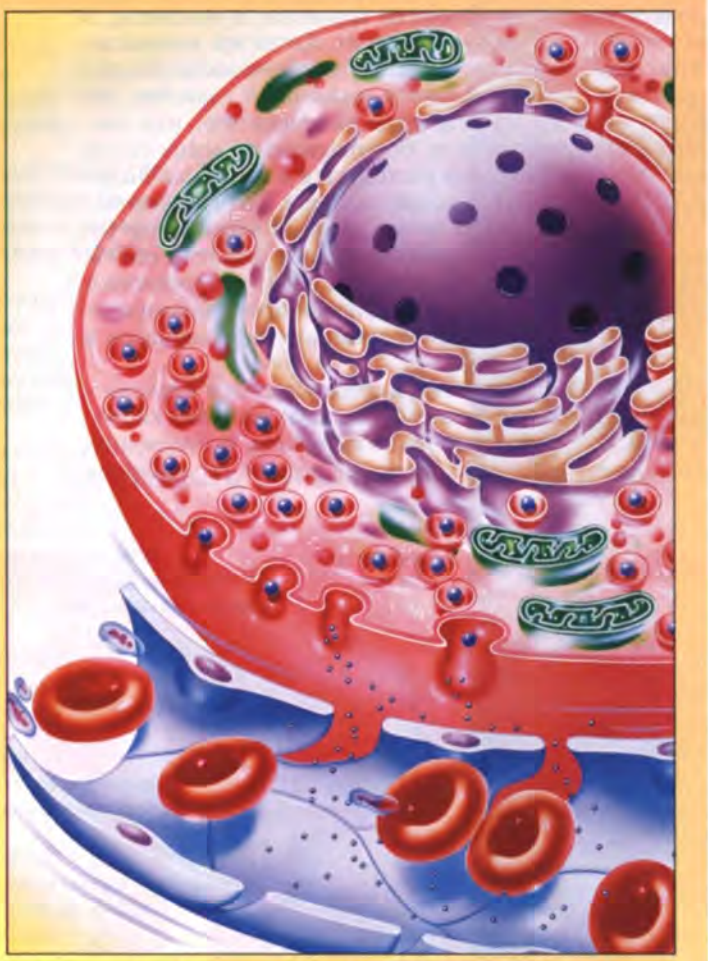
В нормальных условиях во время тренировки уровень сахара в крови должен увеличиваться. Причем, если вы начали тренировку с полным объемом гликогена в печени, то уровень сахара в крови держится на высоте еще несколько часов после того, как вы ушли из зала.

Однако печень не резиновая и запасы гликогена в ней не бездонны. Если вы в течение долгого времени тренируетесь по очень интенсивной программе, и при этом получаете недостаточно калорий и углеводов, запасы гликогена в печени истощаются. Как показывает медицинская статистика, у большинства атлетов уровень гликогена в печени понижен. И виновато в этом прежде всего неправильное питание. Для того, чтобы поддерживать гликоген на нормальном уровне, надо, во-первых, есть достаточно углеводов, а во-вторых, не пропускать завтрак, который жизненно необходим организму после ночного «голодания».

ДИЕТА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ

За последние десять лет ученые пришли к выводу, что спортсменам, как, впрочем, и всем людям, ведущим активный образ жизни, лучше всего придерживаться диеты с высоким уровнем углеводов. Как мы уже говорили, уровень сахара в крови изменяется, особенно во время энергетических стрессов. Лучше всего, когда эти изменения происходят не резко, а постепенно. Вот почему предпочтительнее есть комплексные углеводы: они усваиваются медленнее простых, резких колебаний энергии не случается. И механизм регулировки сахара в крови может работать без «надрыва».

Существует еще и такая вещь, как глицемический индекс. Это относительная скорость, с которой углеводы из различных продуктов питания поступают в кровь. Научитесь пользоваться этим индексом, но свято доверяться ему тоже не надо. Ведь мы же не едим углеводы строго в «раздельном» виде - скажем, только макароны или только картошку. Наше питание, как правило, смешанное, а смешанная пища переваривается медленнее, чем чистые углеводы.



Инсулин (голубые шарики в розовых "тарелочках") вырабатывается в бета-клетках поджелудочной железы. Капсулы инсулина выходят из клетки и немедленно поступают в кровеносное русло. Если перед тренировкой или соревнованиями есть продукты с низким гликемическим индексом, инсулин будет вырабатываться в нормальном количестве, а уровень сахара в крови стабилизируется.

Пища с низким глицемическим индексом повышает уровень сахара в крови довольно медленно, а с высоким, наоборот - очень быстро. Кроме того, продукты с высоким гликемическим индексом увеличивают выработку инсулина. Инсулин «переносит» сахар из крови в клетки, и там он откладывается в виде жира. Чем выше уровень инсулина - тем ниже уровень сахара в крови. Получается, что продукты с высоким глицемическим индексом сперва резко повышают уровень сахара, зато потом он - из-за инсулина - стремительно падает.

Многие специалисты рекомендуют спортсменам высокоуглеводную диету, но это не значит, что перед тренировкой или соревнованиями надо набрасываться на сладкую и крахмалистую пищу. При физической нагрузке уровень инсулина в крови, как правило, снижается, а уровень сахара в крови за счет этого повышается. Но если вы начали тренировку с повышенным уровнем инсулина, то сахар в крови падает, и быстро

возникает ощущение слабости.

Чтобы поддерживать инсулин и кровяной сахар на нормальном уровне, перед тренировкой или соревнованиями лучше всего есть продукты с низким глицемическим индексом. Либо смешанную пищу, в состав которой, кроме углеводов, входят протеины и жиры - она тоже переваривается медленнее, чем отдельный углеводный продукт с высоким глицемическим индексом.

Во время восстановления после тренировки вам необходимо получить много углеводов и достаточное количество протеина. Физические упражнения подавляют выработку инсулина, но делают клетки очень чувствительными к углеводам. Первые два часа организм легче всего пополняет истощившиеся запасы гликогена в печени и мышцах. И здесь как раз ко времени будут продукты с высоким глицемическим индексом. Поскольку инсулина вырабатывается мало, то уровень сахара, как описано выше, падать не будет.

Спортивные диетологи рекомендуют перед тренировкой или соревнованиями есть продукты с низким глицемическим индексом, а сразу же после физической нагрузки - продукты с высоким глицемическим индексом. А в остальном надо придерживаться нормальной сбалансированной диеты с комплексными сложными углеводами и протеинами. Это поможет вам поддерживать уровень сахара в крови на стабильной отметке.



До того, как ученые обратили внимание на преимущества высокоуглеводной диеты, атлетам часто советовали съедать перед тренировкой или соревнованиями кусок мяса или яйца с картошкой и хлебом. Но сейчас признано, что такая еда содержит слишком много жира и очень медленно переваривается. Однако если перед соревнованиями поесть вы сможете только один раз, стоит воспользоваться и «старомодным» меню.





Вы не будете испытывать чувство голода, и нормальный уровень сахара в крови продержится дольше.

МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ



Майк Матараццо, Мистер США 1991

"Через 30-40 минут после тренировки я обязательно ем углеводы. Обычно это две чашки риса или 6-7 бананов. Все зависит от объемов тела: некоторым вполне достаточно и пары бананов, но мне это только на один зуб".



Эдди Робинсон, чемпион США 1988 года среди профессионалов

"Уже много лет во время тренировок я пью углеводные напитки, чтобы не терять энергию. А после тренировки, минут через 30-40, съедаю 2 чашки овсянки или риса".



Милош Сарцев, профессионал ИФББ

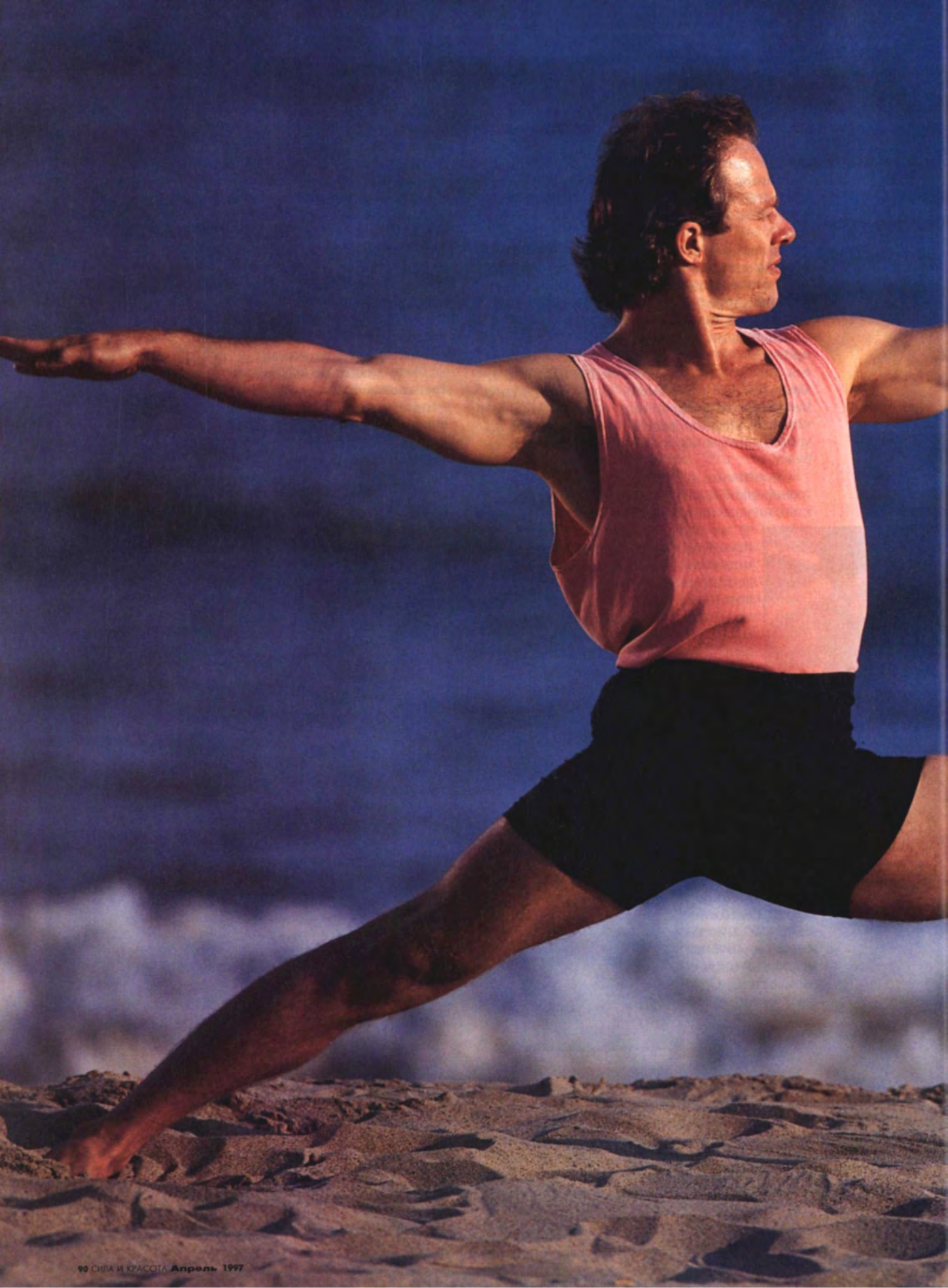
"Примерно через 20-30 минут после тренировки я съедаю 30-35 граммов углеводов. Половина - комплексные, половина - простые. Например, овсянка с изюмом или бананами. Сложные углеводы восстанавливают запасы гликогена, а простые быстро поступают в мышцы".

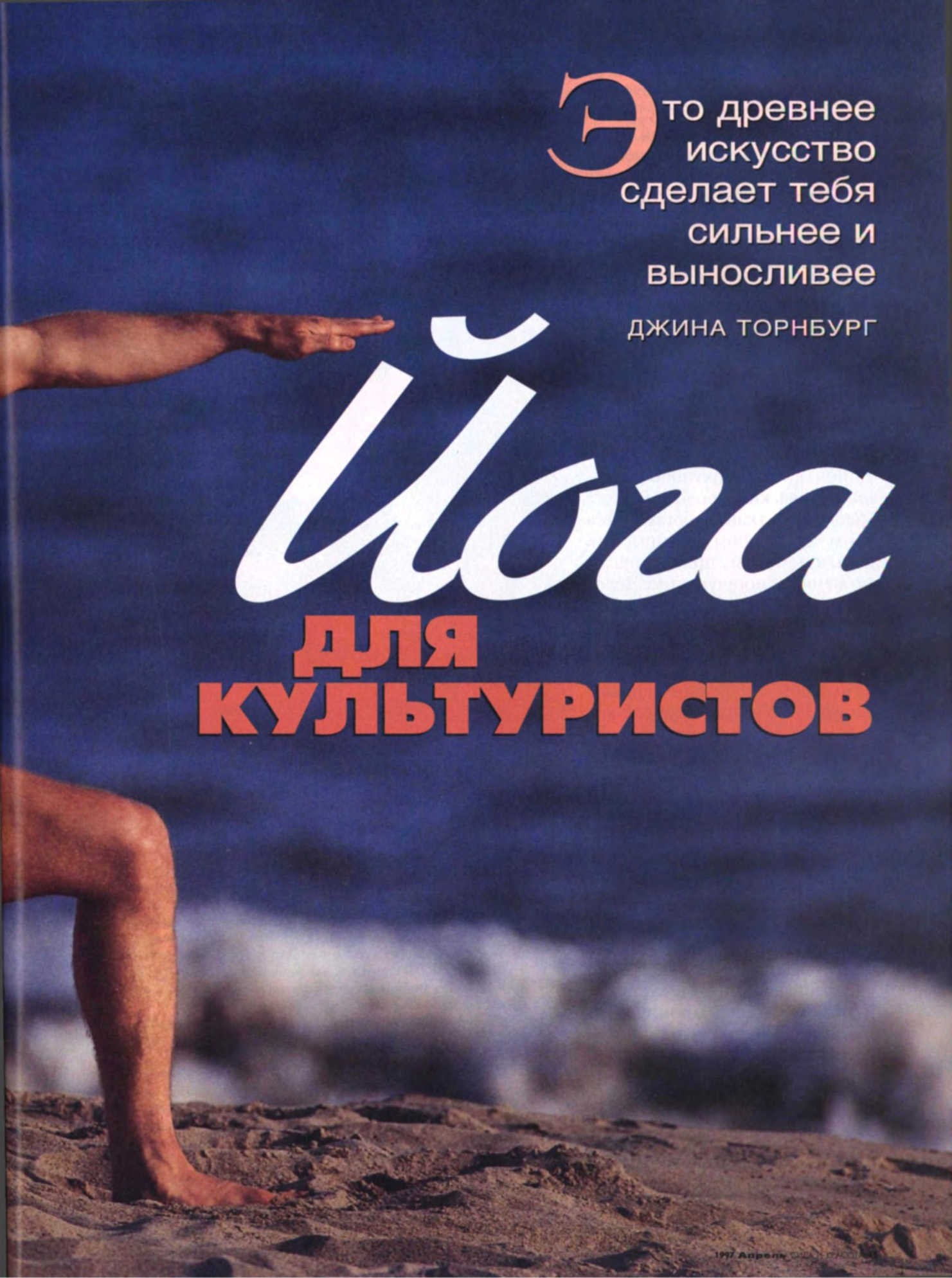


Деннис Ньюмен, чемпион США 1994 года

"Мне нравится все смешивать! После тренировки я могу съесть тарелку спагетти с морским соусом, или макароны с броколи и кусочком курицы, или рис с соевым соусом (если я не слежу за количеством соли). Другой источник углеводов - фрукты, обычно это яблоки, апельсины или арбуз. Ем я примерно через полчаса после тренировки, а если я работал над ножной мускулатурой - через час".

Уровень сахара в крови нуждается в сознательной стабилизации: от этого зависит эффективность тренинга.





Это древнее искусство сделает тебя сильнее и выносливее

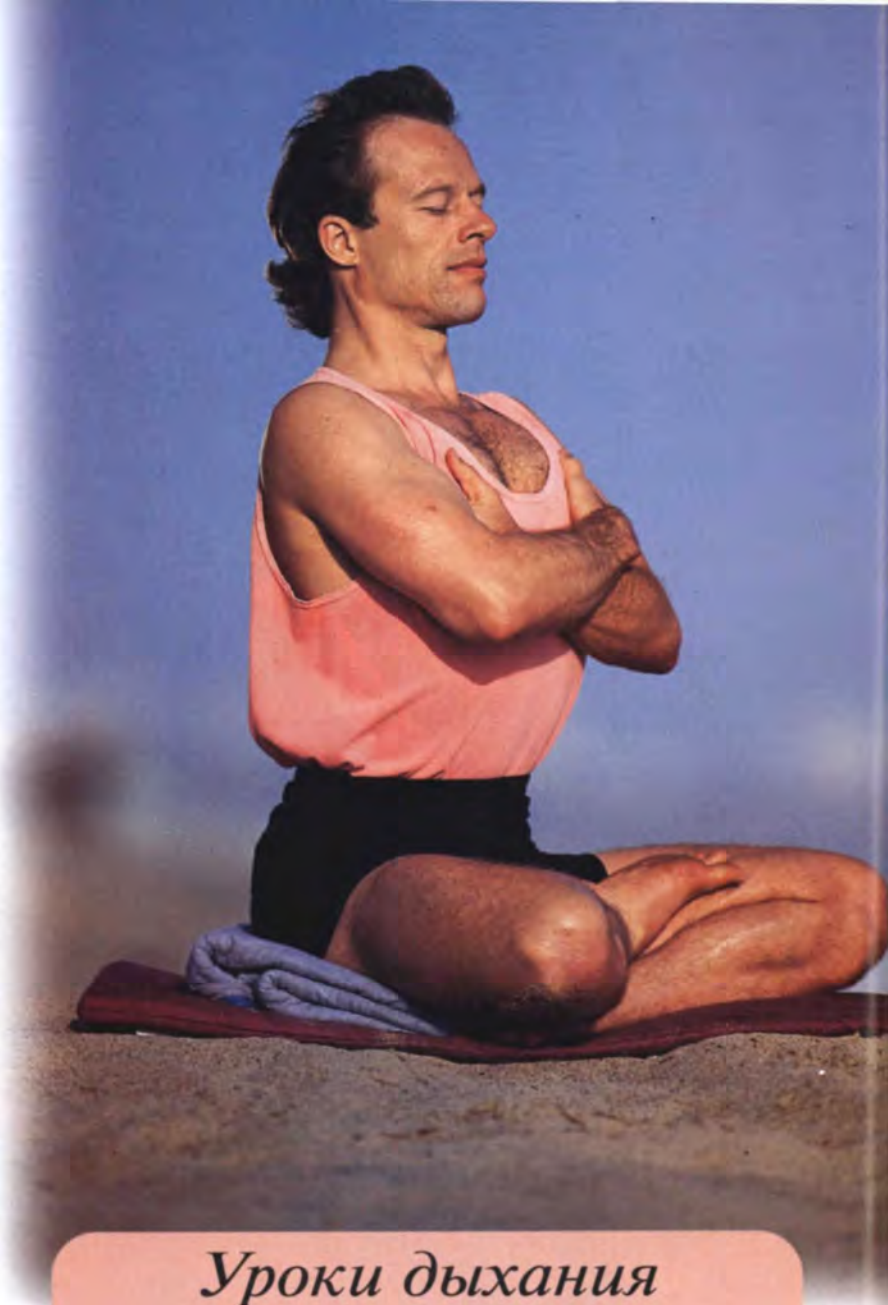
ДЖИНА ТОРНБУРГ

Йога для культуристов

Если вы культурист, то не надо всех остальных считать дураками. В частности тех, кто занимается йогой. Если отбросить всякие мистические дела, то йога - это гениальная выдумка наших предков. Это мощнейший растягивающий тренинг, который любому качку принесет прямо-таки чумовую пользу.

Как вы думаете, в чем разница между бодибилдингом и йогой? А в том, что тренировки с тяжестями выматывают, тогда как йогический тренинг наоборот заряжает энергией. И прежде всего благодаря особой технике глубокого медленного дыхания, которая активно насыщает кровь кислородом. В итоге мышечные ткани обогащаются этим эликсиром жизни, как впрочем, и мозг, принципиально меняя самоощущение. Человек чувствует себя так, словно постоял под освежающим душем. Вдобавок мысли становятся более целенаправленными, а внимание - сфокусированным. Как раз это и нужно качку, который поставил перед собой установку на максимальный набор массы. Впрочем, вернемся к растяжке. Йога делает мышцы более эластичными. А это позволяет увеличить амплитуду упражнений с тяжестями. Ну а чем больше амплитуда, тем вероятнее прибавка мышечного роста. Есть и другие плюсы. Йога делает атлетический тренинг более безопасным, расширяя диапазон движения в суставах, и помогает снять хроническое мышечное напряжение, которое мучает качков со стажем.

Короче, с какой стороны не взгляни, йогу вам необходимо попробовать. Поверьте, через пару месяцев вы будете удивляться тому, как можно было обходиться без йоги раньше.



Уроки дыхания

Дыхание - краеугольный камень йоги. Контроль над дыханием дает вам возможность управлять мозгом. Нервная система получает сигнал успокоиться, сознание постепенно проясняется, и вы обретаете способность лучше концентрировать внимание.

Эта способность к концентрации поможет вам выполнять более точно не только позы йоги, но и тяжелые упражнения в зале. Ясность и чистота сознания останутся с вами на всю жизнь, а это важно и для спорта, и для решения обычных человеческих проблем. Без умения фокусироваться нельзя добиться успеха, каким бы делом вы ни занимались.

В течение дня следите за своим дыханием, замечайте, как оно изменяется, и вы увидите, что это отражается и на вашем самоощущении.

Если вы находитесь с состоянии стресса (скажем, опаздываете на важную встречу, попадаете в пробку) ваше дыхание становится коротким, неровным, поверхностным и быстрым, а легкие при этом как бы сжаты. Йоги учат дышать диафрагмой - ровно и глубоко, так, чтобы состояние глубокого спокойствия стало привычным и не покидало нас даже в стрессовых ситуациях. Вы сможете держать себя в руках и добиваться успеха без перегрузок и стрессов.

ПОДГОТОВКА

Чтобы разогреться, примите теплый душ или прогуляйтесь 10-15 минут. Никогда не занимайтесь йогой без предварительного разогрева мышц.

Занимайтесь йогой только на голодный желудок. Лучшее время для этого - утренние часы после пробуждения или за 2-3 часа до обеда или ужина. Занимайтесь йогой босиком.

ПЕРВЫЙ ВДОХ

После того, как вы разогреетесь, выполните следующее дыхательное упражнение:

Сядьте по-турецки, подложив под копчик тонкое сложенное одеяло так, чтобы таз располагался выше коленей. Расслабьте руки и положите их ладонями вверх на колени, или скрестите их и охватите грудную клетку подмышками (ладони раскрыты, пальцы разжаты и выпрямлены, большие пальцы отведены в стороны). Грудь приподнята, глаза закрыты. Внимательно следите за своим дыханием.

Медленно и без усилий дышите через нос. После минуты входов и выдохов по 1-2 секунды увеличьте время выдоха и вдоха до 4-5 секунд. Почувствуйте, как поднимается и опускается ваша диафрагма. Не надо вдыхать слишком резко и выдыхать слишком сильно, доводя себя до головокружения. Представьте, как дыхание нарастет и развивается внутри вашего тела, почувствуйте, как вы заражаетесь энергией и силой. Дышите так 5 минут, ощущая глубокое расслабление и очищение сознания.

Йога: Комлекс для бодибилдеров

Точно соблюдайте последовательность упражнений. Одна поза плавно перетекает в следующую. В каждой позе задерживайтесь около 30 секунд. Растягивайтесь ровно настолько, чтобы не терять ощущения комфорта. Концентрируйтесь на правильном выполнении движений и следите за дыханием. Вдыхайте и выдыхайте медленно, без усилий.

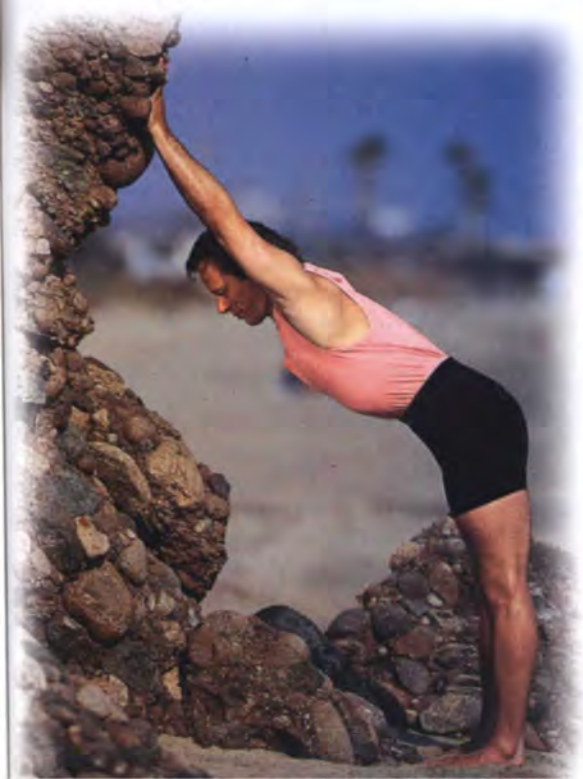






1) Вращения руками ➡

Широко расставьте ноги и чуть согните колени. Сохраняя позвоночник прямым, поднимите руки в стороны параллельно полу. Вращайте руками с максимальной амплитудой: 20 раз вперед, 20 - назад. Старайтесь не раскачивать туловище вперед-назад. (Примечание: скрещивайте предплечья, когда руки движутся вперед).



2) Упор руками ⬅

Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутых рук; ноги расставлены приблизительно на 30 см. Вытяните руки перед собой, упритесь ладонями в стену над головой. Удерживая руки насколько возможно прямыми на одной линии с ушами, отведите бедра назад от стены, заставляя растянуться грудную клетку.

Держите шею прямой, лицо обращенным вниз. Чтобы защитить от перенапряжения поясницу, слегка подайте таз вниз. Выходя их позиции, вдохните, выдвиньте торс вперед, выпрямитесь и свободно опустите руки.

Йога увеличивает эластичность суставных сочленений, помогая преодолеть стресс многократных сетов и повторений.



3) Тряпичная кукла

Поставьте ноги на ширину бедер, ступни параллельно друг другу. Слегка согните колени, сложитесь пополам и медленно тянитесь к полу, опускаясь как можно ниже, но не до болезненных ощущений. Сложите руки так, чтобы предплечья переплелись над головой. Почувствуйте, как под тяжестью верхней части тела, головы и рук позвоночник вытягивается вниз. С выдохом тело расслабится и локти приблизятся к полу. При выходе из позиции согните колени и положите руки на бедра, помогая туловищу быстрее вернуться в исходное положение.

4) Полумесяц

Поставьте ноги на ширину около 90 см. Положите левую руку на левое бедро и выпрямите правую руку вверх так, чтобы бицепс и правое ухо соприкоснулись. Вдохните и выпрямляйтесь, ощущая, как растягиваются мышцы талии, затем выдохните и медленно потянитесь в левую сторону. Заметьте, насколько вы растянули правую руку по отношению к правой ступне. Не выгибайте тело вперед или назад. При выходе из позы вдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите позу для другой стороны.

Примечание: если у вас проблемы с поясницей, делайте упражнение со слегка согнутыми коленями. Не пытайтесь растягиваться сильнее, чем можете, через боль.

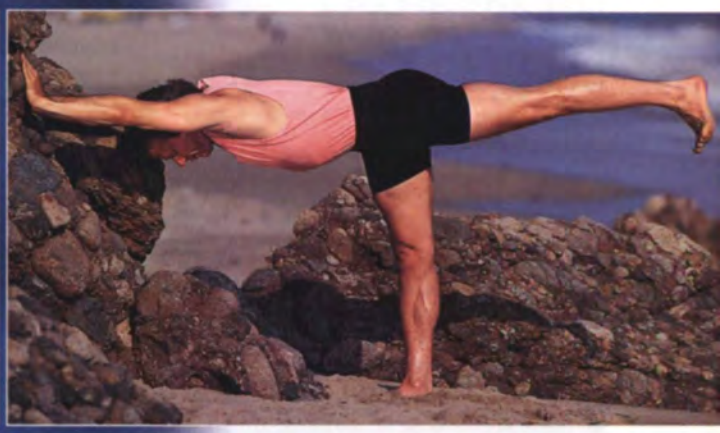
Йога: учение древности

Слово йога пришло к нам из санскрита, в переводе оно означает союз или узы. Йога была создана в Индии более 5-6 тысяч лет тому назад как учение, призванное помочь сознанию и телу работать на пределе возможностей. Существует шесть главных видов йоги: некоторые из них направлены на физическое совершенствование тела, другие - на духовное развитие человека. Йога предполагает строгое соблюдение определенной диеты и внимательное отношение к духовной и эмоциональной сторонам жизни. Вместе с тем, позы йоги могут применяться и просто как комплекс упражнений, ориентированных на физическое совершенствование.

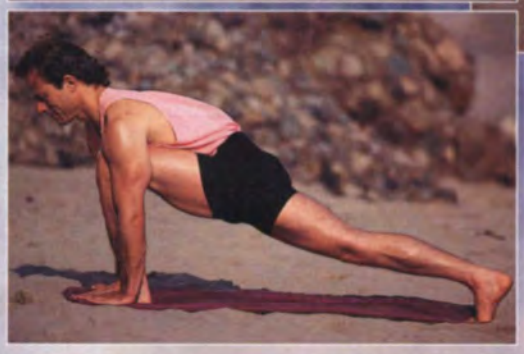
5) Т-поза

Встаньте лицом к стене, упритесь ладонями в стену на уровне бедер и отступите назад так, чтобы угол между ногами и туловищем составил 90 градусов. Затем поднимите левую ногу и выпрямите ее назад, пока она не станет (насколько это возможно) параллельной полу. Шея вытянута, лицо обращено вниз. Согните левую ступню так, чтобы носок смотрел в пол, и напрягайте руки, как будто отталкивая стену от себя. Выдержав эту позу, медленно возвращайтесь в исходное положение, затем повторите позу для другой ноги.









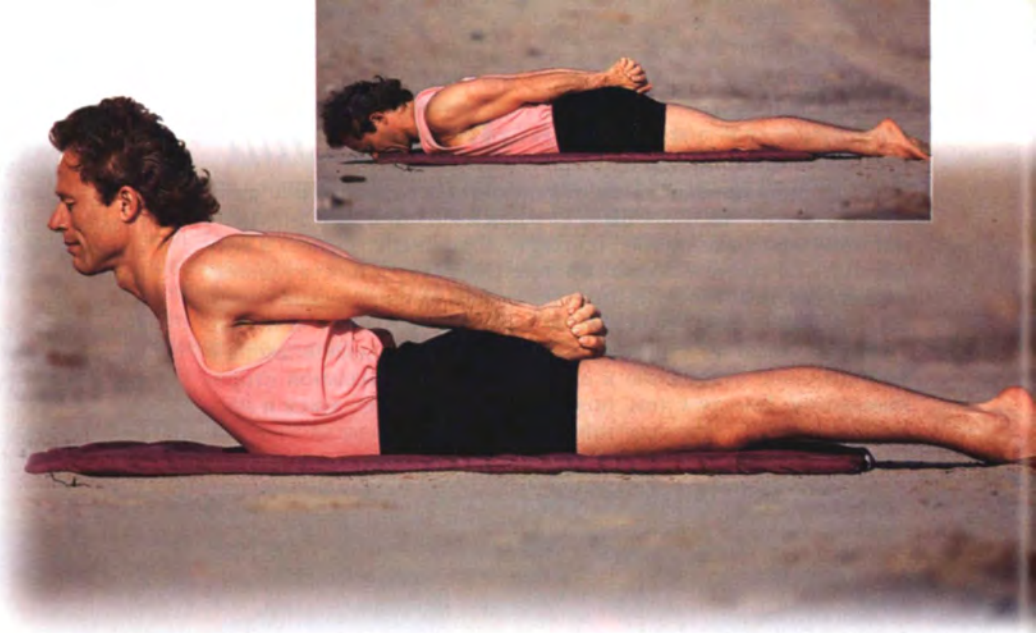


6) Выпад

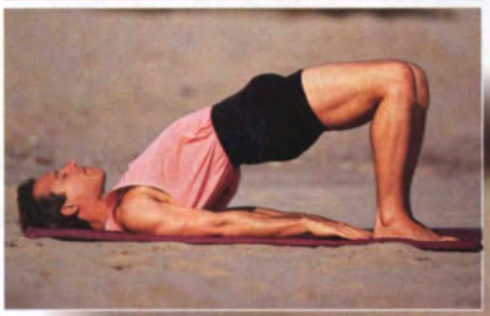
Медленно опуститесь на четвереньки, затем переставьте левую ногу вперед, чтобы она оказалась между руками. Правую ногу распрямите и вытяните назад. Опустите колено па пол и вытяните носок. Отклонитесь назад, упираясь руками в левое бедро. Грудь подайте вверх. Голова и шея должны находиться на одной линии со спиной. Удерживайте левое колено на одной линии с пяткой, не позволяйте ему сдвигаться назад. Медленно возвращайтесь к исходному положению. Повторите выпад для другой ноги.

7) Кобра

Выполняется лежа, лицом вниз, подбородок зафиксирован на полу. Переплетите пальцы и положите их на копчик. На вдохе сдвиньте руки назад вдоль ягодиц, оторвите грудную клетку от пола и поднимите как можно выше. Сожмите ладони и сделайте плечами вращательное движение назад. Этот вариант кобры выполняется без помощи рук и заставляет работать исключительно спину.







8) Мост

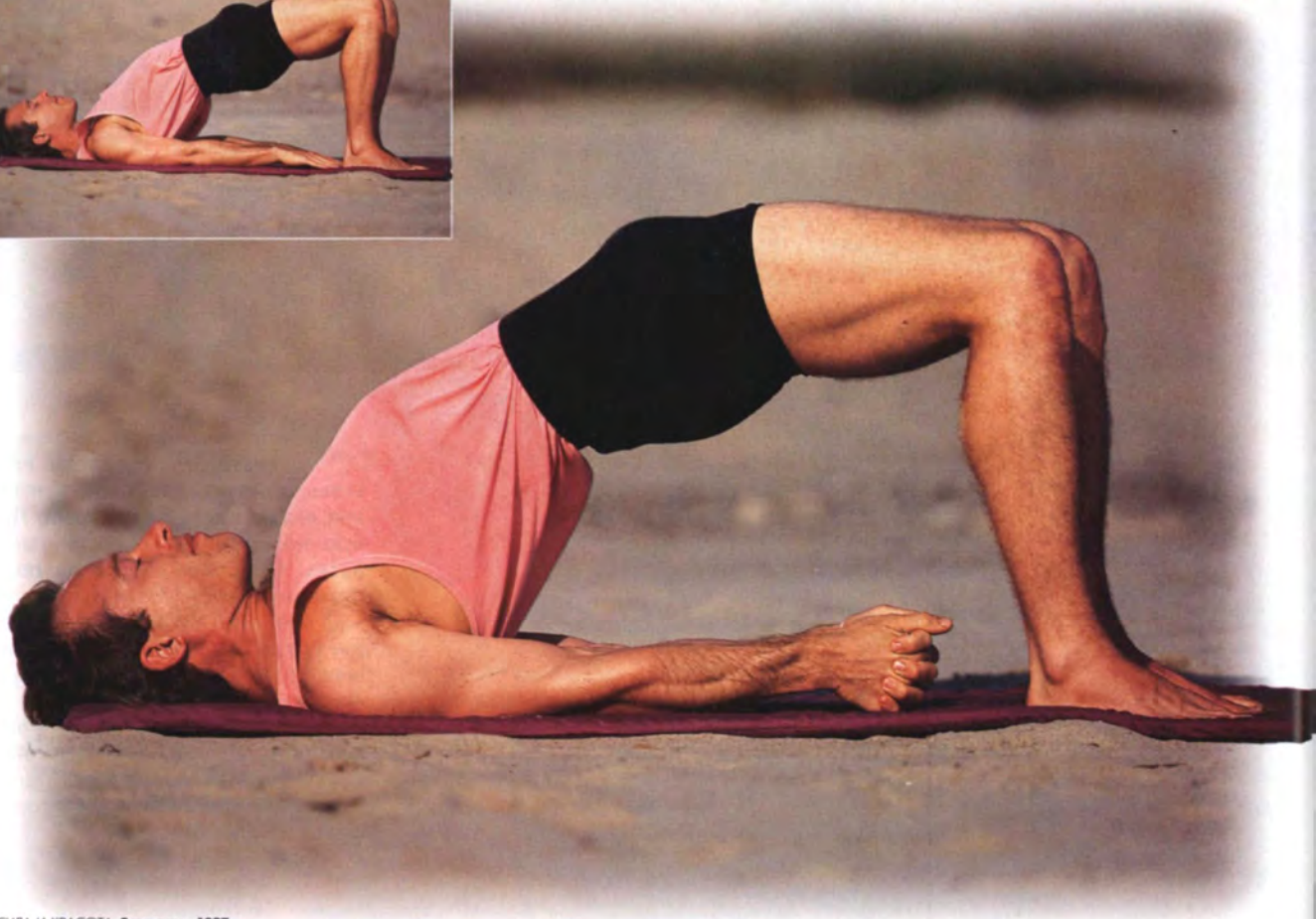
Лягте на пол лицом вверх, согните колени, поставьте ноги на ширину бедер на расстоянии 10 см от ягодиц. Упритесь ступнями в пол. На вдохе поднимите таз вверх, в самой верхней точке сплетите пальцы лежащих на полу рук. При каждом выдохе поднимайте грудь немного выше, чем в предыдущий раз, грудину подтягивайте к подбородку и с силой вытягивайте руки. Не разводите колени.

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО

Коврик

Удобная, не стесняющая движений одежда

Лента или узкое полотенце



СОВЕТЫ

Не перенапрягайтесь и не действуйте через силу. Не переживайте, если не удается выполнить позы в точности как на фотографиях; главное - помнить о правильной технике, сохранять спокойное, долгое дыхание (по несколько секунд на каждый вдох и выдох) и сосредоточится на диафрагме. Следите за своими мыслями. В момент, когда дыхание удлиняется, а мышцы расслабляются, мысли становятся менее хаотичными. Удерживайте спину, шею и талию прямыми, а грудную клетку - приподнятой.

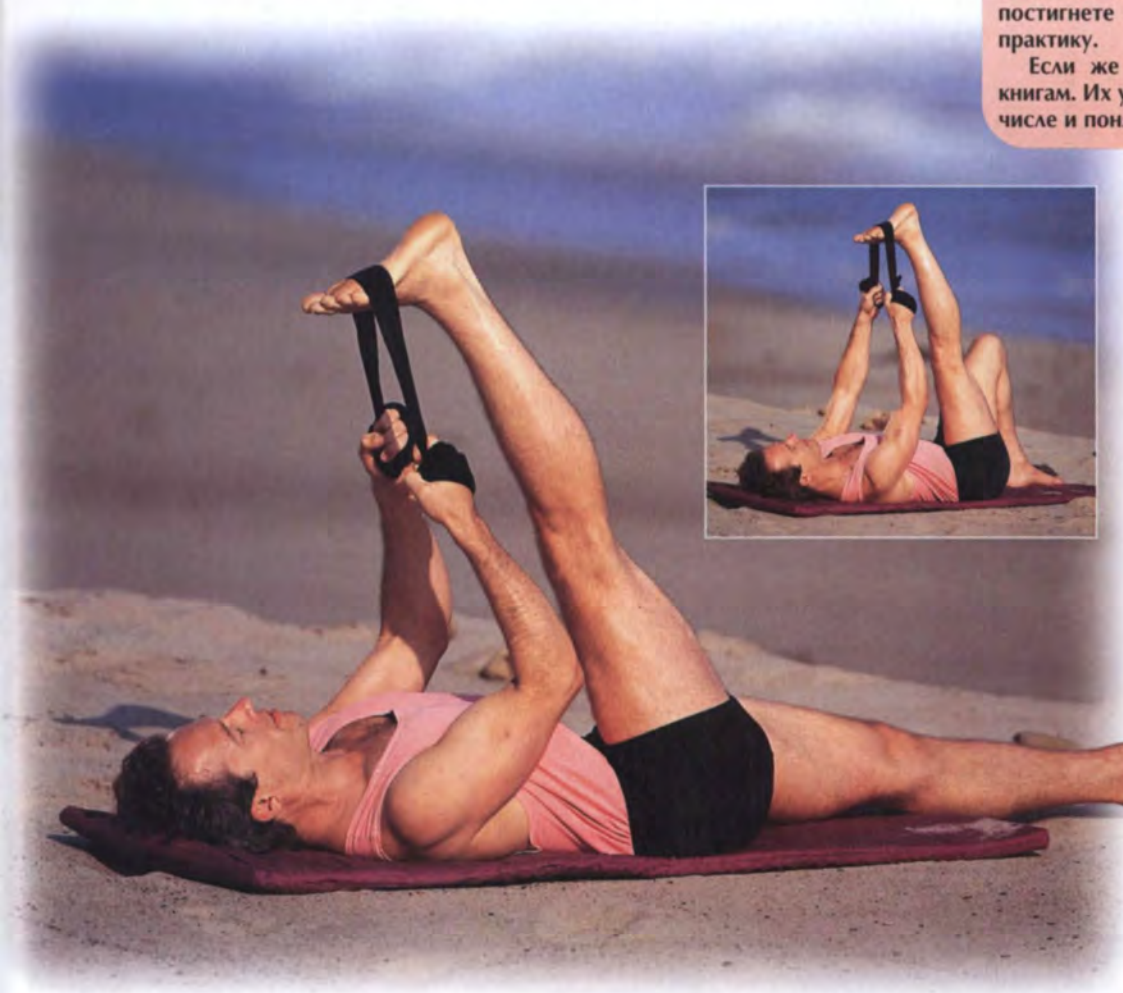
Помните: никогда не растягивайтесь до болезненных ощущений!

Примечания

Понятно, что данный комплекс - это лишь небольшая часть из огромного арсенала йоги, насчитывающего тысячи оздоровительных движений.

Если вы решили познакомится с йогой поближе, разузнайте, нет ли в вашем городе клуба любителей этого древнего искусства. В общении с единомышленниками вы быстрее постигнете непростую йогическую практику.

Если же нет, изучайте йогу по книгам. Их уже издано немало, в том числе и понятных самоучителей.



9) Растяжка ног

Лягте на спину, согните колени, упритесь ступнями в пол.

Оберните ленту или сложенное полотенце вокруг ступни правой ноги и выпрямите правую ногу насколько возможно. Вытяните левую ногу вдоль пола и растяните ее так же сильно, как правую. Не отрывайте от пола правое бедро и лопатки. Задержавшись в этой позе на несколько секунд, медленно вернитесь в исходное положение, затем повторите движения для другой ноги.

10) Бабочка

Лягте на спину, подтяните колени к груди, разведите их широко в стороны и прижмите ступни друг к другу. Обхватив руками ступни, согните локти и расположите их на голенях.

Подтяните ступни к груди и разведите колени к полу. Не отрывайте от пола лопатки, шею и нижнюю часть спины. Если верхней части тела недостает гибкости, положите под голову сложенное полотенце.



Заминка

Выполнив все позы, лягте на спину поудобнее, раскиньте руки в стороны ладонями вверх. Ноги выпрямите, носки чуть развернуты в стороны. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем спокойном и глубоком дыхании. Чтобы полностью расслабиться, медленно "просканируйте" тело от пят до макушки, почувствуйте, что вы отдохнули и зарядились энергией. Полежите так 2-5 минут.

СЕКРЕТЫ РОСТА

Как заставить работать Принципы Уайдера

Фредерик Хатфилд

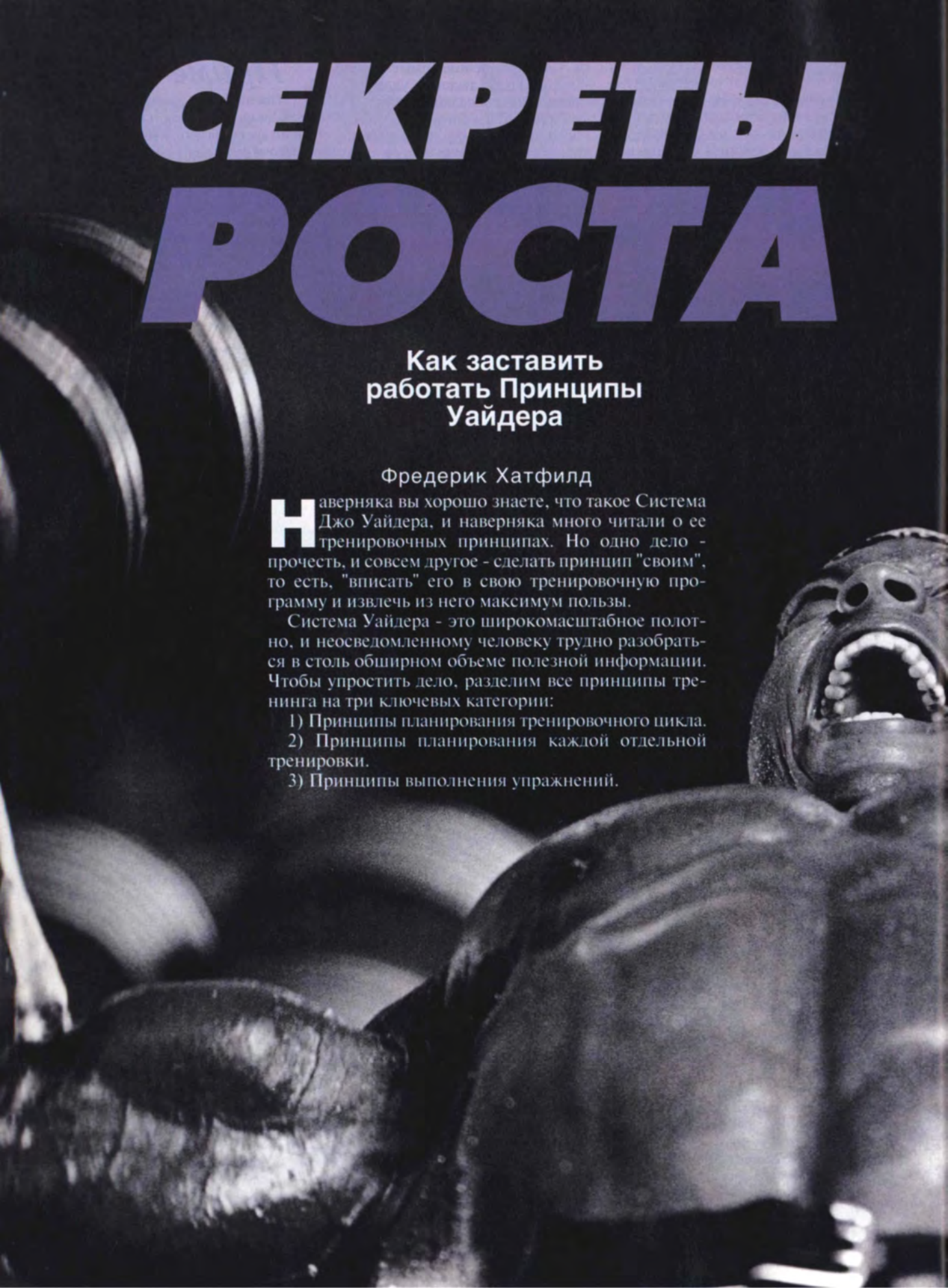
Наверняка вы хорошо знаете, что такое Система Джо Уайдера, и наверняка много читали о ее тренировочных принципах. Но одно дело - прочесть, и совсем другое - сделать принцип "своим", то есть, "вписать" его в свою тренировочную программу и извлечь из него максимум пользы.

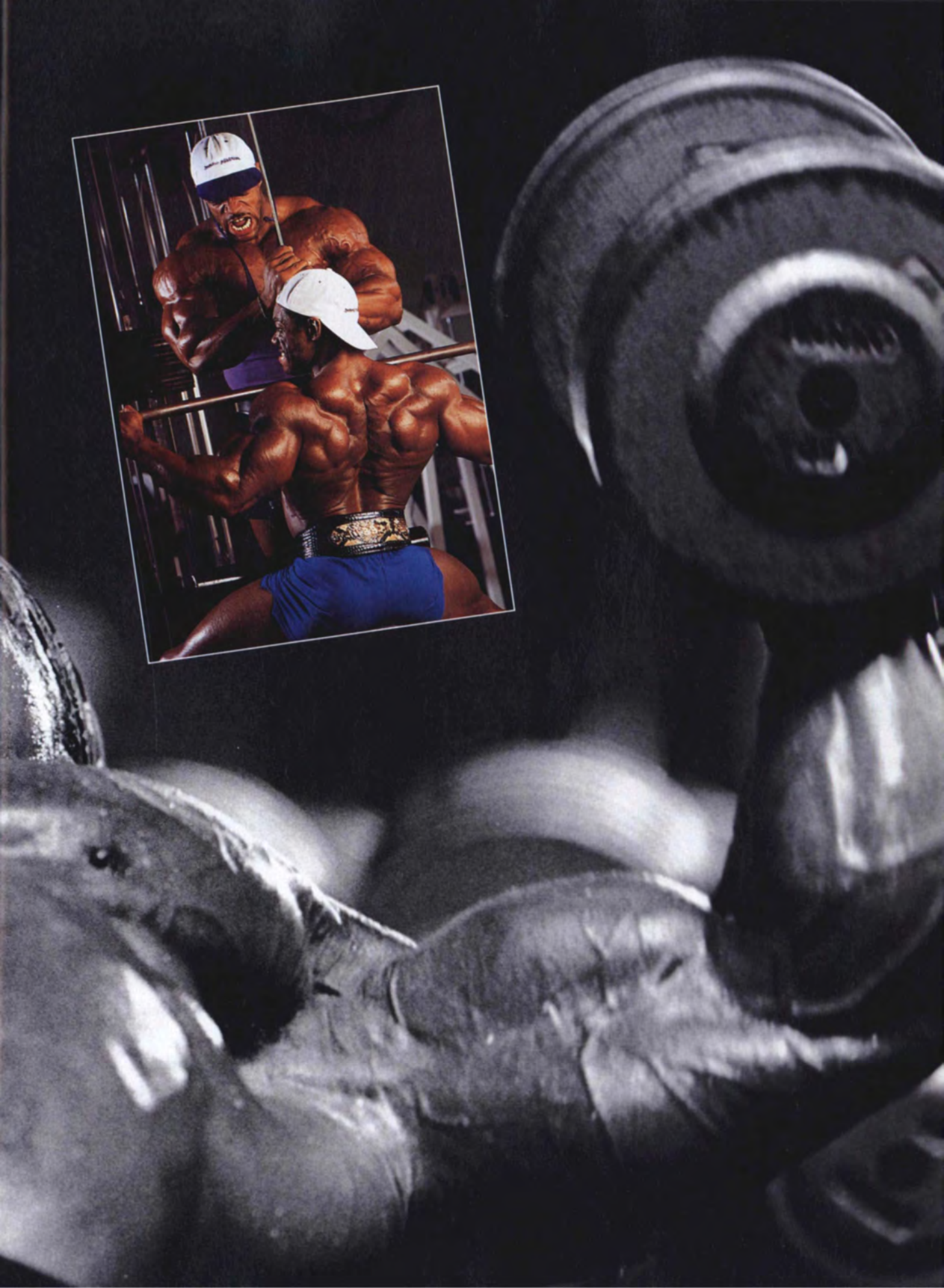
Система Уайдера - это широкомасштабное полотно, и неосведомленному человеку трудно разобраться в столь обширном объеме полезной информации. Чтобы упростить дело, разделим все принципы тренинга на три ключевых категории:

1) Принципы планирования тренировочного цикла.

2) Принципы планирования каждой отдельной тренировки.

3) Принципы выполнения упражнений.





СЕКРЕТЫ РОСТА





Конечно, Джо Уайдер не претендует на то, чтобы считаться единоличным первооткрывателем всех без исключения принципов. Многие из них существовали и до него, так сказать, чисто в практическом плане. Другое дело, что Джо "распознал" их, сформулировал, записал и обобщил.

Из тех принципов, которые изобрел лично Джо, самым важным и фундаментальным остается принцип сплита - раздельного тренинга разных частей тела. Системы сплита, двойного сплита и тройного сплита - это, пожалуй, главный вклад Джо Уайдера в науку бодибилдинга.

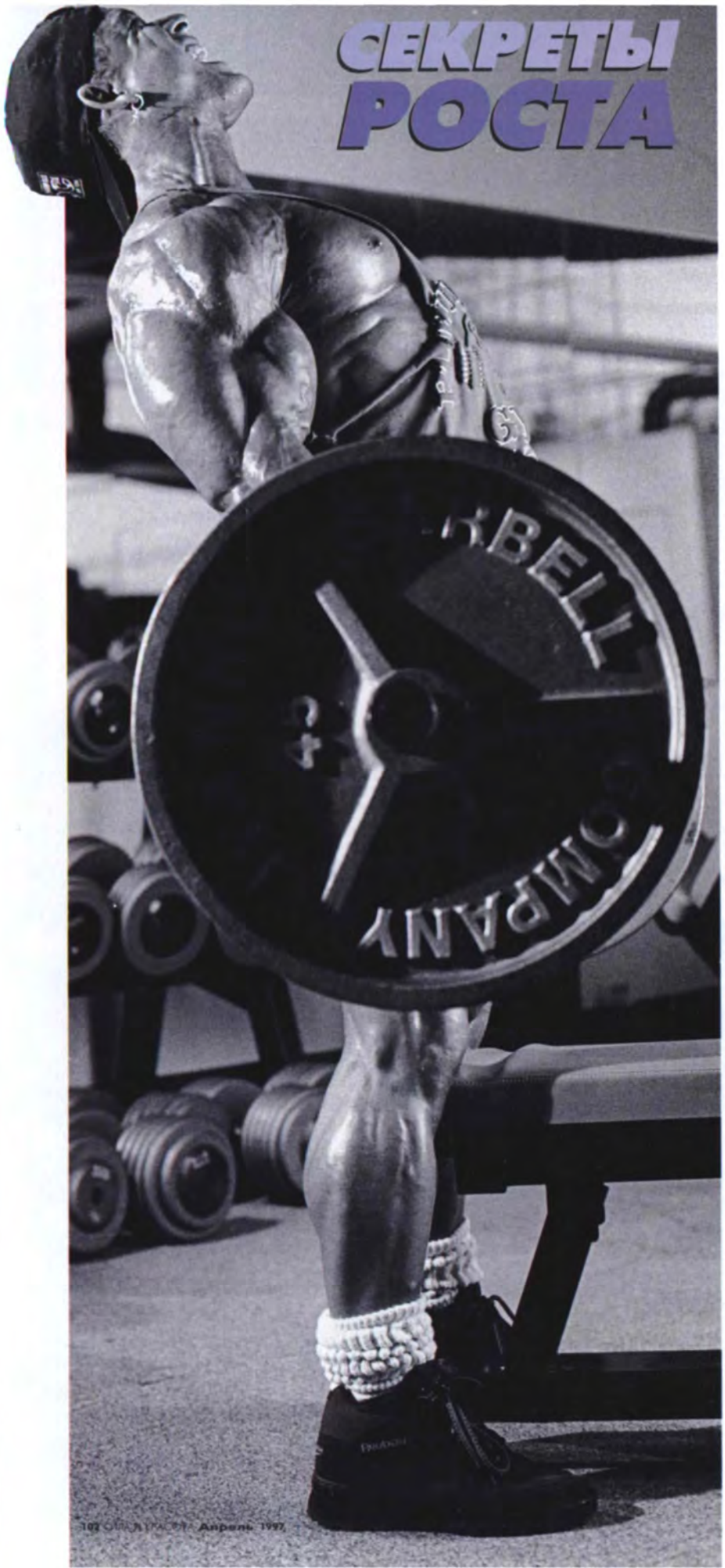
Итак, мы разделили принципы Уайдера на три категории. Кстати говоря, один из них, Принцип инстинктивного Тренинга, можно вписать во все три категории. Почему? Все очень просто! Ведь в чем заключается суть этого принципа? Положись на собственный опыт, на знание своего тела - и строй свою тренировочную программу, прислушиваясь к себе. Ясно, что это относится и к планированию циклов, и к тренировкам, и к отдельным упражнениям.

А теперь поговорим о наших трех категориях.

ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

1) **Принцип Циклического Тренинга.** Разделите свой тренировочный год на циклы: один цикл- работа на силу, другой - на "массу", третий - предсоревновательная подготовка, и так далее. Это защитит вас от травм и повысит способность тела к адаптации.

2) **Принцип Сплита.** Разделите свою тренировочную неделю пополам: одна половина - для верхней части тела, другая - для нижней. Допустим, вы тренируетесь четыре раза в неделю. Значит, два дня вы будете работать над верхом тела, и еще два дня - над нижней его частью. Это позволит вам тренироваться в более интенсивном



режиме.

3) **Принцип Двойного/Тройного Сплита.** Вместо одного раза в день тренируйтесь два или трираза, разбивая длинную тренировку на более короткие и интенсивные.

4) **Принцип "Конфьюжн".** Когда вы даете мышцам однообразную нагрузку, они со временемпривыкают и перестают на нее отвечать. Чтобы этого не происходило, по-

ТАК БЫЛО

В сороковые годы никто еще не тренировался по культуристической методике, потому что ее попросту не существовало. Мы поднимали тяжелые веса, и все тут. Однажды я задумался: а, может, в основе тренинга должны лежать какие-то общие методические идеи? Быть может, надо расширить комплексы за счет базовых движений? Может быть, они, а не бесконечные подъемы на бицепс дают рукам силу? Мы начали делать рывки, толчки, словом, все движения, направленные на развитие силы. Это были естественные поиски прогресса, первые шаги вперед.

Многие культуристы разных стран, с которыми мне довелось тогда встречаться, проходили тот же самый путь проб и ошибок. Так что невозможно выяснить, кому в голову пришла впервые та или иная фундаментальная идея. Я никогда не претендовал на право первооткрывателя и не утверждал, что все Принципы Уайдера изобретены лично мной. Просто я всегда с открытым сердцем принимал все новое. А потом старался побыстрее донести это новое до других.

стоянно "удивляйте"свои мышцы чем-то новым: меняйте веса, упражнения, число сетов и повторений.

5) **Принцип Перегрузки.** Для того, чтобы неуклонно двигаться вперед, вы должны постоянно увеличивать нагрузку и заставлять мышцы работать более интенсивно, чем прежде.

6) **Принцип Всеобъемлющего Тренинга.** Разные мышечные волокна по-разному отвечают на разные типы нагрузки. Чтобы равномерно прорабатывать все волокна, вы должны использовать разные схемы сетов и повторений, разную частоту тренировок и разную степень интенсивности.

7) **Принцип Эклектики.** В своих тренировочных комплексах комбинируйте упражнения на силу, "массу" и "рельеф."

8) **Принцип Инстинктивного Тренинга.** Экспериментируйте и внимательно следите за результатами.

Это научит вас интуитивно выбирать для себя подходящую диету, правильный уровень интенсивности, верное число сетов и повторений.

ПРИНИЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

1) **Принцип Системы Сетов.** Выполнять по одному сету на каждую часть тела - это устаревший подход. Суть данного принципа заключается в том, чтобы делать много сетов - тем самым вы даете мышцам больше нагрузки и ускоряете их рост.

2) **Принцип Суперсетов.** Суперсет - это два упражнения (по сету на каждое) на мышцы-антагонисты, выполняемые с минимальным перерывом между сетами.

3) **Принцип Комплексных Сетов.** Комплексные сеты - это два упражнения (по сету на каждое) на одну и ту же часть тела, выполняемые с минимальным отдыхом между сетами.

4) **Принцип Трисетов.** Трисет - это три упражнения (по сету на каждое) на одну группу мышц, выполняемые с минимальным отдыхом между сетами.

5) **Принцип Гигантских Сетов.** Гигантские сеты - это 4-6 упражнений (по сету на каждое) на одну и ту же группу мышц, выполняемые с минимальным отдыхом между сетами.

6) **Принцип Чередования Сетов.** Между сетами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполняйте сеты на малые мышцы (предплечья, пресс, икры).

7) **Принцип "Отдых-пауза".** С весом 85-90 % от максимального разового достижения сделайте два-три повторения. Затем сделайте еще 2-3 повторения, снова отдохните, еще 2-3 повторения, опять отдых - и та далее, пока не наберете 8-10 повторов. Коротких пауз между повторениями вполне хватает, чтобы в организме восстановился уровень аденозинтрифосфата, и вы подготовились к новым повторениям с тяжелым весом.

8) **Принцип Приоритета.** Слабые, отстающие группы мышц прорабатывайте в первуюочередь, в самом начале тренировки, со свежими силами. Начинайте тренировку с работы над крупными мышцами, пока у вас еще достаточно энергии.

9) **Принцип Предварительного Утомления.** До комплексных упражнений (с участием нескольких суставов) делайте изолирующие (с участием одного сустава). Например, перед жимом лежа выполняйте разведения лежа.

10) **Принцип Пирамиды.** Проработку части тела начинайте с малых весов и большого числа повторений, затем постепенно наращивайте веса и сокращайте повторения, пока не дойдете до веса, с кототорым можете выполнить не больше пяти-восьми повторений.

11) **Принцип Ступенчатых Сетов.** Сразу же после "отказа" возьмите вес полегче и снова доведите мышцу до "отказа".

12) **Принцип Инстинктивного Тренинга** (см. категорию 1).

ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1) **Принцип Изоляции.** Мышцы могут работать как стабилизаторы, синергисты, антагонистыи протагонисты. Заставляя мышцу быть главной движущей силой того или иного упражнения,вы "изолируете" ее, то есть, даете ей направленную нагрузку.

2) **Принцип Качественного Тренинга.** Постепенно уменьшайте время отдыха между сетами, не сокращая или даже увеличивая число повторений.

3) **Принцип "Читинга".** В конце сета, чтобы преодолеть самые трудные точки движения,"забрасывайте" вес рывком, помогая себе всем телом.

4) **Принцип Продолжительного Напряжения.** Чтобы максимально задействовать мышечные волокна, сохраняйте в мышцах ровное, постоянное напряжение во все время движения (нон-стоп).

5) **Принцип Форсированных Повторений.** В конце сета, после "отказа", прибегайте к помощи партнера, чтобы выполнить последние повторения.

6) **Принцип "Прилива".** Прежде, чем начать целевой тренинг какой-либо мышцы, сделайте 2-3 упражнения для мышцы, которая является ее антагонистом. Это обеспечит косвенный приток крови в нужную вам мышцу или мышечную группу.

7) **Принцип "Жжения".** В конце сета сделайте несколько коротких движений с ограниченной амплитудой (8-10 см).

8) **Принцип Частичных Повторений.** Вместо полных повторений делайте сокращенные, врамках определенного, выбранного вами отрезка амплитуды. Это помогает нагрузить те компоненты мышц, которые при полной амплитуде остаются незадействованными.

В понятие"частичных повторений" входит также проработка мышц ограниченными движениями после полных, когда вы уже достигли "отказа".

9) **Принцип Негативных Повторений.** Негативная фаза повторения, то есть опускание веса, лучше стимулирует рост мышцы, чем собственно подъем. Ведь при опускании вы можетеработать с весом на 30-40 % тяжелее, чем при подъеме.

10) **Принцип Пикового Сокращения.** В верхней, пиковой точке движения на несколько секунд задержитесь, сохраняя или даже усиливая напряжение в мышце.

11) **Принцип Скоростного Тренинга.** Ускорение движений стимулирует развитие "быстрых" мышечных волокон.

12) **Принцип Изометрического Сокращения.** Эта техника лежит в основе позирования. Суть ее заключается в том, чтобы на 6-10 секунд максимально напрягать мышцу без отягощений.

Сделайте так 30-45 раз, принимая разные позы.

13) **Принцип Инстинктивного Тренинга.** (см. категорию 1)

АП-ЧХИ

Можно ли тренироваться при простуде

Арманд Танни

С самого утра вас клонит в сон, но вы все же отправляетесь в зал. Потом вдруг начинаете чихать и кашлять, у вас болит горло и течет из носа. Не хочется верить, но это простуда! Увы, во время смены сезонов она принимается за дело с особым рвением.

Если вы заболели, не отчаивайтесь. Конечно, придется пропустить несколько тренировок. Но какой прок от упражнений, если организм требует покоя? Отдых пойдет вам только на пользу, так что нет худа без добра. Между прочим, многие культуристы показывают повышенный рост «массы» , после того, как простуда вынудила их недельку отдохнуть.

Но если вы все-таки решили во что бы то ни стало продолжить тренировки, помните: бодибилдеры особенно подвержены риску осложнений. Причина? Снижение иммунитета по причине огромных энергозатрат.

Откуда вообще берется простуда? Ее может вызвать любой из двухсот существующих вирусов, и найти стопроцентное лекарство практически невозможно. Болезнь, как правило, сосредоточена в области верхних дыхательных путей и обычно быстро проходит. Но иногда простуда приводит к более серьезным заболеваниям, как, например, гайморит или воспаление среднего уха.





Если симптомы болезни ощущаются выше шеи (насморк, чихание, воспаленное горло), тренировки относительно безопасны, но только в том случае, если у вас нет головной боли и слабости в ногах.

Если симптомы распространяются ниже шеи - ломота в теле, потеря аппетита, высокая температура, сухой кашель - тренировки не рекомендуются.

КАК ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ?

Существует несколько мифов о том, как возникает простудное заболевание. Вопреки распространенному мнению, причина простуды - вовсе не переохлаждение организма. Обычно это следствие инфекции, которая передается при физическом контакте с носителем вируса, или через предметы, такие как посуда или телефонная трубка. Так что пусть вас не обманывает слово «простуда» - дело не в холоде. Охлаждение может способствовать заболеванию, но сопротивляемость вашего организма зависит от множества других факторов - от наследственности, возраста, продолжительности контакта с вирусом, его активности, от способности организма вырабатывать антитела для борьбы с болезнью. Психологический стресс, подавляющий иммунитет, повышает риск заболевания.

Обычно болезнь проявляется через 1-4 дня после заражения и продолжается 7-10 дней - пока организм не выработает необхо-



Что толку идти в зал, если тело просит покоя?



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Прежде всего необходимо как можно чаще и тщательнее мыть руки дезинфицирующим мылом. Обязательно делайте это перед едой и после тренировки в зале - особенно, если вы вынуждены находиться среди больных простудой. Кроме того:

- Не забывайте время от времени с помощью дезинфицирующих средств обеззараживать телефонный аппарат, клавиатуру компьютера, дверные ручки и другие предметы, которых приходится часто касаться.
- По возможности, не пользуйтесь предметами, которыми пользовались больные.
- Старайтесь не прикасаться к носу, чтобы избежать попадания вируса на слизистую оболочку.
- Во время простудного сезона будьте особенно внимательны при контакте с маленькими детьми, потому что они являются разносчиками инфекции в большей степени, чем взрослые.
- Не нервничайте, избегайте стрессов
- Если вы все-таки заболели, пользуйтесь разовыми бумажными салфетками. Не таскайте с собой грязный носовой платок. Он служит источником самозаражения.

димое для победы над вирусом количество антител. В некоторых случаях заболевание может продолжаться и две-три недели. Серьезные осложнения встречаются редко.

Но если причина болезни не в переохлаждении, тогда почему чаще всего мы болеем осенью, зимой и ранней весною? Дело в том, клетки носа - прямо-таки ворота для вируса простуды. Нормальная температура внутри носа составляет 36 градусов Цельсия, и это самая лучшая среда для процветания там простудных вирусов. При плохой погоде холодный воздух стимулирует клетки носа к выделению жидкости, которая попадает в горло и «перевозит» вирусы внутрь организма.

Спортивные медики и ученые пока не предлагают универсальных правил тренировок при простуде. Лучше всего тренинг прервать. Отдохните, расслабьтесь. Полежите в кровати, посмотрите телевизор. Это лучше, чем вымученная, заведомо бесполезная тренировка по расписанию.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Антигистаминные средства прочищают нос и на некоторое время ослабляют симптомы болезни, но у них есть побочное действие - они вызывают вялость и сонливость.
- Противоотечные капли в нос сужают кровеносные сосуды, прочищают носовые пазухи.
- Анальгетики (аспирин, анальгин, парацетамол, ибупрофен) приносят облегчение от болей разного характера.
- Средства от кашля делятся на отхаркивающие (помогающие удалить раздражитель из верхних дыхательных путей) и антитассивы (подавляющие кашлевой рефлекс путем воздействия на определенные центры мозга).
- Есть лекарства, совмещающие анальгетики, противокашлевые, противоотечные и антигистаминные средства. Такие препараты приносят облегчение от всех симптомов сразу, в том числе и от общего недомогания.
- Антибиотики при простуде обычно не применяют. Если ваша температура превышает 38 градусов, обратитесь к врачу. Внимательно следите за температурой - она может быть симптомом серьезной инфекции. Противопростудные препараты, содержащие аспирин или ацетоминофен, сбивают температуру и не дают увидеть ясную картину заболевания.
- Витамин С улучшает общее самочувствие и снижает продолжительность болезни. Кроме того, он помогает предотвратить заражение простудой и другими инфекциями.
- Антисептические спреи приносят облегчение при болях в горле.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Больше не значит лучше

Мауро Паскуале

Запомните, ребята, пищевые добавки - это, действительно, отличная вещь, но только при условии, что вы знаете, как их применять. Принцип "чем больше", тем лучше тут не годится. Он легко прожжет дыру в вашем кармане, а вот мышц толком не прибавит. Большинство нынешних добавок - это по сути фармакологические препараты, ну а любая фармакология требует грамотного подхода. Дело тут совсем не в количестве.

Для начала давайте определимся в терминах. Итак, что такое катаболизм?

В теории это разрушение белковых молекул под действием глюкокортикоидов - гормонов, выделенных надпочечниками. Вообще-то, их более 40, но самым важным для культуриста является всего один - кортизол. Именно кортизол провоцирует массированное разрушение мышечных клеток под действием тренировочного стресса. Тем не менее, само по себе это не дает нам еще права считать кортизол вредным и бесполезным гормоном.

Вреден избыток кортизола, который образуется под действием хронической перетренированности. Кстати говоря, постоянно пониженный уровень кортизола в организме тоже вреден. В этом случае вы не сможете результативно тренироваться, даже если отлично питаетесь и применяете разумную тренировочную методику. Объяснение в том, что кортизол обладает отчетливым противовоспалительным действием и вдобавок способствует расслаблению мышц после физической нагрузки.

Если бы не кортизол, то многочисленные разрывы и микротравмы мышечных волокон и связок, неизбежные для высокоинтенсивного тренинга, обязательно приводили бы к воспалениям и болям.

Если бы не кортизол, то остаточное напряжение мышц ("окоченение") не проходило бы даже во сне и мешало полноценному восстановлению.

Все это хорошо известно в большом спорте. Во многих видах атлеты проводят подпольные курсы инъекций синтетических кортизолоподобных препаратов.

К сожалению, у девяти культуристов-любителей из десяти наблюдается повышенный уровень кортизола в крови. Ничего удивительного в этом нет. Одно дело заниматься только бодибилдингом и совсем другое - сочетать изматывающий тренинг со стрессовой работой, учебой и воспитанием детей. Отсюда и низкая результативность тренинга у культуристов-любителей.

Как же блокировать разрушительное катаболическое действие кортизола? Ответ таков: искусственно понизить его секрецию и одновременно повысить секрецию противоположных анаболических гормонов. Логика, думаю, нам понятна. В норме распад протеина и его синтез уравновешивают друг друга за счет равноценной секреции катаболических и анаболических гормонов. Чтобы заставить мышцы расти, общий баланс надо сдвинуть в сторону протеинового синтеза, осуществляемого т.н. анаболическими гормонами. К ним относится тестостерон, гормон роста, инсулин, гормоны щитовидной железы и IGF-1. Сделать это можно двумя путями: либо прямыми инъекциями гормонов до тренировки, сразу после нее, а также для страховки в период восстановления, либо усиливая естественную секрецию анаболических гормонов с помощью пищевых добавок.

Второй путь несравненно более сложен. Дело в том, что прием пищи не обеспечивает человеку постоянно высокий уровень питательных веществ в крови. Сколько бы не съедали протеинов



СХЕМА ПРИЕМА ДОБАВОК

За 30–60 минут до тренировки

Добавка	Кол-во
ГЛЮТАМИН	5 г
АЛАНИН	5 г
ЛЕЙЦИН	5 г
АРГИНИН	5 г
ВИТАМИН С	1 г
ХРОМ	50 мг

Если вы принимаете протеин реже, чем через три часа, в вашем организме начинаются катаболические процессы.

СХЕМА ПРИЕМА ДОБАВОК

Через 0–5 минут после тренировки

Добавка	Кол-во
БЕЛКИ: Аминокислоты в свободной форме плюс ди– и трипептиды	20 г
ГЛЮТАМИН	5 г

Примечание: Никаких углеводов!

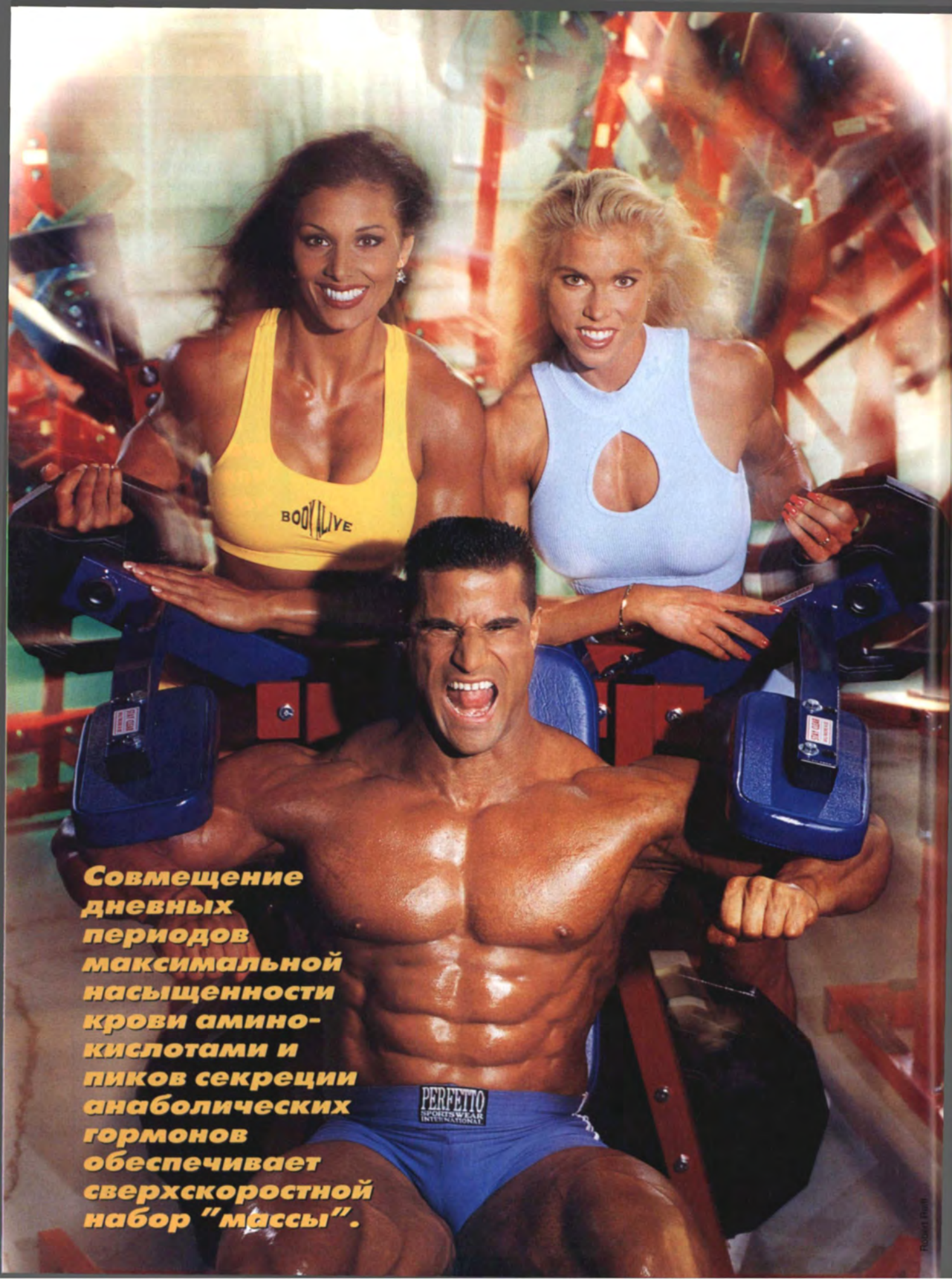
Через 20–30 минут после тренировки

Вариант 1 – если вы "качаете" "массу".

Добавка	Кол-во
БЕЛКИ: Аминокислоты в свободной форме плюс ди– и трипептиды	40–50 г
УГЛЕВОДЫ: Преимущественно простые	15 г

Вариант 2 — если вы "качаете" силу.

Добавка	Кол-во
БЕЛКИ: Аминокислоты в свободной форме плюс ди– и трипептиды	30 г
УГЛЕВОДЫ: В одинаковом соотношении комплексные и простые	100 г



Совмещение дневных периодов максимальной насыщенности крови аминокислотами и пиков секреции анаболических гормонов обеспечивает сверхскоростной набор "массы".

и аминокислот, их концентрация в кровотоке будет колебаться, подчиняясь особым физиологическим закономерностям. В частности, она будет минимальной во время сна. Но именно в такие минимумы наблюдаются максимумы секреции важнейших анаболических гормонов! Вот и выходит, что мощнейшие стимуляторы мышечного роста оказываются едва ли не бесполезными. Да, они способны предельно подхлестнуть синтез белка в организме, но именно в такие моменты количество аминокислот оказывается ничтожным. Судите сами, самый значительный выброс тестостерона происходит в организме рано утром, когда мы еще спим, а гормона роста - когда мы уже спим (примерно через 1-1,5 после погружения в сон).

Понятно, что нам удалось бы сказочно поднять эффективность тренинга, если бы мы сумели совместить дневные периоды максимальной насыщенности крови питательными веществами и максимумы секреции тестостерона, гормона роста, инсулина, тироидных гормонов и IGF-1. На первый взгляд, задача кажется невыполнимой. Тем не менее, ее вполне можно решить и без инъекций, естественным способом. Для этого надо точно выверить дозировку и прием пищевых добавок.

Пищевые добавки, даже имеющие проверенную репутацию, расставляют перед культуристами немало ловушек, например, если вы примите перед тренировкой аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (лецин, изолейцин и валин), то они вызовут секрецию инсулина и затормозят падение уровня тестостерона в крови (оно всегда происходит под действием экстремальных физических нагрузок). Обычный протеин, протеин-гидролизат и комплексные аминокислоты не дают такого эффекта.

И вместе с тем аминокислоты с разветвленными цепями во время тренинга блокируют действие гормона роста и вдобавок сокращает секрецию сильнейшего анаболического стимулятора - ИГФ-1. Поскольку гормон роста является антагонистом кортизола (чем больше в крови одного гормона, тем меньше другого), то уменьшение его секреции могло бы привести к активизации кортизола. Этого не происходит только из-за присутствия в крови тестостерона, который тоже является антагонистом кортизола.

Совершенно очевидно, что если бы мы могли поднять вместе с секрецией тестостерона и инсулина секрецию гормона роста и ИГФ-1, то суммарный анаболический эффект тренинга оказался бы значительно выше.

Как же добиться того, чтобы все анаболические гормоны трудились совместно?

Все, что я скажу вам дальше, основано на последних научных достижениях и практическом опыте. Я хочу подчеркнуть это особо, поскольку много из того, что вы узнаете, противоречит устоявшимся взглядам на питание культуриста.

Итак, сначала о протеине. Это фундамент диеты, и принимать его надо в течение всего дня из расчета 3 г на килограмм веса тела. Второе: ничего не ешьте за несколько часов перед тренировкой! Прежнее мнение о том, что где-то за 1,5-2 часа надо основательно загрузиться, ошибочно!

Поскольку синтез протеина ускоряется по крайней мере на 36 часов после окончания комплекса, необходимо поддержать анаболизм массированным приемом белков.

Принципиально неверной оказалась и рекомендация принимать перед тренингом углеводные смеси ради того, чтобы, мол, поднять уровень энергетики. Нет, правило такое: никаких углеводов за 1,5-2 часа до похода в зал!

За полчаса - час до начала первого упражнения нужно принять аминокислоты, но не комплексные, а в т.н. свободной форме: аланин, лейцин и агринин (все эти аминокислоты продаются в порошковой форме в отдельных упаковках).

Особый разговор о глютамине. Оказалось, что эта кислота является ключевой для белкового синтеза. Вот поэтому глютамин надо принятьв большом количестве - не меньше 5 г за один прием!

Таков аминокислотный пакет за 0,5-1 час до тренинга. Обратите внимание, в нем нет изолейцина и валина, которые раньше считали обязательными.

Но это не все. Вдобавок примите 50 мкг хрома и 1 г витамина С. Приплюсуйте к этому витамин Е, селениум, бета-каротин и цинк, а также калий, магний, фолиевую кислоту и кальций. Все это вам надо заложить в себя перед тренировкой.

Прием витаминов и минеральных веществ на пустой желудок может вызвать кишечное расстройство. Так что начните с ами-

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

К числу хорошо зарекомендовавших себя пищевых добавок относятся ацетил-л-карнитин, аланин, антиоксиданты, аргинин, аминокислоты с боковыми цепями, кальций, карнитин, хром, моногидрат креатина, ди- и трипептиды, глютамин, гидролизат сывороточного протеина, железо, кетоизокапроиковая кислота, магний, жировые кислоты, калий и витамин С.

Из новинок наиболее многообещающими считаются коэнзим Q-10, ленолиевая кислота, глицерол, бета-гидрокси-бета-метилбитурат (HMB) и фосфатидилсерин.

нокислот, хрома и витамина С, а все остальное введите в меню постепенно - одно за другим. Если окажется, что привыкания не наступает, оставшиеся витамины и минеральные вещества принимайте с едой 2-3 раза в течение дня.

Сразу после тренировки примите 20 г протеина и в виде комплексных аминокислот и в виде протеинового гидролизата, в котором содержится много ди- и трипептидов. Запомните: никаких углеводов!

Рекомендация принимать углеводы ради ускорения синтеза гликогена не выдержала научной проверки. Углеводы замедляют усвоение протеина, лишая мышцы аминокислотного строительного материала, в котором они наиболее остро нуждаются после тренинга. Одновременно углеводы угнетают секрецию гормона роста, а это настоящая катастрофа. Ведь ГР - это главный стимулятор анаболизма!

Тут надо пояснить, что упражнения с тяжестями вызывают искусственную секрецию гормонов роста, что по мнению многих ученых и является главной причиной анаболизма мышечной ткани. Ускоренный белковый синтез (под действием ГР) нужно обеспечить необходимым строительным материалом в виде полного набора аминокислот, важнейшими из которых являются лейцин, изолейцин и валин. Углеводы могут стать помехой белковому синтезу, вот поэтому их лучше не принимать.

Полный спектр аминокислот и высокогидролизованный протеин - все это вместе взятое не только усилят белковый синтез, но и приведут к секреции еще одного анаболического гормона - инсулина.

Помимо этих 20 г высококачественного белка обязательно примите 5 г глютамина. Он понизит катаболический эффект нагрузок, а также их иммуноподавляющее действие.

Указанные выше количества белка и глютамина одинаковы для атлетов весом от 68 до 115 кг. Казалось бы, это нонсенс, но в том-то все и дело, что предлагаемая вам дозировка призвана лишь включить процесс, который в дальнейшем будет определяться физиологическими законами. Все это очень похоже на применение фармакологических препаратов. Сравните, сколько бы не весил больной, ему прописывают одну и ту же таблетку аспирина в 500 мг.

ЧТО ПРИНИМАТЬ ПОЗЖЕ

Через 20-30 минут после тренировки примите еще 20-40 г протеина в виде чистых аминокислот и гидролизата, содержащего ди- и трипептиды, и немного углеводов. Тут возможны два варианта. Если вы целенаправленно качаете массу, то углеводов надо принимать 15 г плюс 40-50 г протеинов. Если же вы заинтересованы в силе, а потому сидите на высокоуглеводной диете с низким содержанием жиров, то принять надо 100 г комплексных и простых углеводов (+30 г белков). В обоих случаях через несколько часов следует поесть, но умеренно.

Глютамин - это не только антикатаболик, но и стимулятор секреции гормона роста и инсулина.

После тренинга, который, как известно, приводит к секреции тестостерона, гормона роста и инсулина, белковый синтез нарастает. Чтобы поддержать это анаболическое состояние организм в дальнейшем протеин надо обязательно принимать каждые 3 часа. Речь идет о натуральном протеине. А вот в промежутках между едой имеет смысл принимать по 5 г глютамина и сывороточный гидролизат.

Далее приходит время сна. Через 3-4 часа после засыпания из-за непоступления в организм протеина развивается катаболический процесс. Чтобы свести его к минимуму , за час до сна надо съесть относительно небольшую порцию белкового блюда, содержащего жиры, и дополненного минимумом углеводов. Одновременно примите рыбий жир в капсулах (7г), 1 г масла энотеры и 7 г льняного масла. Прямо перед сном примите сывороточный гидролизат и 5 г глютамина.

Такая комбинация поддержит ваш организм в анаболическом состоянии в течение 4 часов. А дальше? Дальше опять начнется катаболизм. Что же делать? Поставить будильник и проснуться через 4 часа. Да-да, если вы действительно хотите вырасти, другого выхода у вас нет. Надо встать и среди ночи принять 20-30 г протеина - простого, легкоусвояемого и вкусного. Понятно, что заготовить белковую смесь надо заранее. Подчеркну, протеин обязательно должен быть вкусным, иначе его прием превратиться в пытку.

Ну а теперь о специализированных добавках. Я не рекомендую сульфат ванадия. Во-первых, он малоэффективен, если не сказать больше. А во-вторых, потенциально опасен для печени. И кетоизокапроиковая кислота (KIC), и ацетилкарнитин полезны, если принимать их где-то по 2 г перед тренировкой. Что же касается OKG, то на нем можно сэкономить, поскольку его действие многократно перекрывает глютамин и аргинин.

Совем недавно на рынке появилась новинка HMB (бета-гидроксибета-метилбитурат).

Она стоит недешево, однако, это тот редкий случай, когда цена оправдывает качество.

Опыт показывает, что HMB - поразительно эффективный препарат! Причем, его эффект оказывается еще выше, если применять его в комбинации с лейцином и KIC.

КРЕАТИН

Пищевая добавка моногидрат креатина способна многократно повысить содержание в мышечной ткани креатина - высокоэнергетического соединения, ответственного за силу и выносливость мускулатуры. Тот, кто принимает креатин, получает возможность тренироваться дольше, но вдобавок он и быстрее восстанавливается.

В целом моногидрат креатина позволяет повысить общий объем

и интенсивность тренинга. Это - бесспорно.

Ответа на вопрос, является ли моногидрат креатина анаболическим стимулятором, т.е. способен ли он впрямую стимулировать мышечный анаболизм, пока нет. До конца так и не выяснено, за счет чего осуществляется прибавка массы в случае приема моногидрата креатина.

То ли он, действительно, ускоряет анаболизм, то ли таким эффектом культуристы обязаны повышению напряженности тренинга. Совершенно однозначно доказано лишь то, что в течение первых недель приема моногидрата креатина увеличение веса спортсмена вызывается задержкой воды в тех мышцах, которые он усиленно тренирует.

Специалисты советуют начать с загрузочной дозы в 20-30 г препарата в сутки в течение 5 дней, а потом перейти на поддерживающую дозировку - по 10-25 г в 2-3 приема по 5 г.

Моногидрат креатина - это порошок, который надо растворять перед употреблением в воде. Как показали исследования, усвоение препарата улучшится, если развести его не в воде, а в соке, богатом простыми углеводами.

Есть культуристы, и таких, надо сказать, очень много, которые не чувствуют от приема моногидрата креатин положительных изменений. Есть предположение, что такие культуристы пьют много кофе и других кофеиносодержащих напитков, например, колы. Кофеин напрочь перечеркивает эффект креатина. При этом надо знать, что отказ от кофе еще не означает, что препарат креатина тут же начнет работать. Кофеин обладает способностью откладываться в тканях организма и потом медленно высвобождаться.

Так что если моногидрат креатина на вас не действует, то вам стоит прекратить пить кофе, чай и прохладительные напитки, содержащие кофеин.

КОФЕИН

Кофеин, и это доказано, повышает физическую выносливость. А вот как он действует на культуристов, которые тренируются недолго, но интенсивно? Изучение этого вопроса только началось, тем не менее, уже можно сказать, что кофеин является анаболическим стимулятором. Опытным путем установлено, что комбинация кофеина с эфедрином и аспирином не только ускоряет наращивание мышечной массы, но и сжигает подкожный жир.

Итак, выпив перед тренировкой 1-2 чашки кофе, вы не только повысите ее продолжительность и эффективность, но и усилите анаболический эффект тренинга. Вместе с тем кофеин помогает наращивать мышечную массу только тому, кто не приучил себя к кофе. На заядлых любителей кофе кофеин анаболически не действует.

К кофеину надо относиться с большой осторожностью. В редких случаях возможна негативная реакция организма на кофеин - опасно поднимается давление, начинает болеть голова, учащается сердцебиение. В дальнейшем возможно развитие сердечного заболевания - аритмии.

Если у вас бывают похожие симптомы, не пейте кофе перед тренингом, да и вообще исключите его из употребления.

АНТИКОРТИЗОЛОВЫЕ ДОБАВКИ

Пытаться здоровому человеку понизить уровень секреции кортизола путем приема кортизолоподавляющих лекарств - это безумие! Лучше обойтись безвредными естественными средствами, в частности, витамином С. Абсолютно достоверно доказано, что витамин С способен блокировать катаболический эффект кортизола.

Фосфатидилсерин - это принципиально новая пищевая добавка, которая впервые нацелена на подавление секреции кортизола. Его высокая эффективность, как и полная безопасность, подтверждены компетентными исследованиями. Принимать этот препарат надо прямо перед тренировкой в количестве 1-2 г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Описанная мною схема приема пищевых добавок обязательно принесет вам пользу, поскольку обоснована научным опытом. Тем не менее, замечено, что однообразие в приеме добавок со временем понижает их эффективность. В этом смысле более рациональным будет проведение курсов приема добавок, совпадающих с периодами наиболее интенсивного тренинга.

СУПЕР!



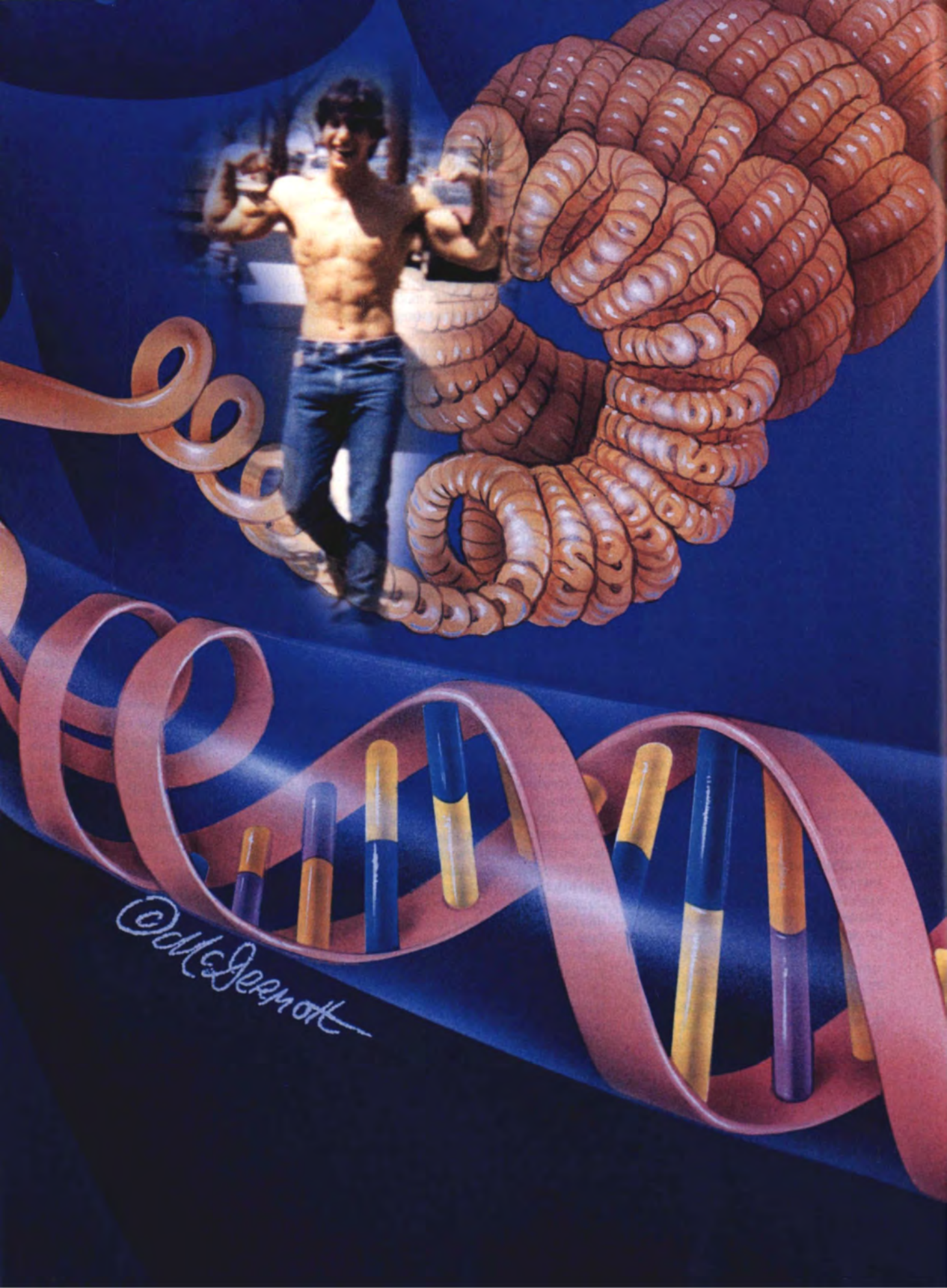
ХРОМ - ПРИРОДНЫЙ АНАБОЛИК

Микроэлемент **хром** замедляет катаболическое разрушение мышечной ткани под действием сверхинтенсивных тренировочных нагрузок.

Поскольку обычный рацион питания, как правило, не содержит достаточного количества **хрома**, очень важной пищевой добавкой в бодибилдинге и других силовых видах спорта является хром-полиникотинат – комплекс хрома и ниацина (никотиновой кислоты В-3).

Компания WEIDER производит препараты хрома двух видов: в чистом виде – Bio-Chromium (Био-Хромиум) и в виде пиколината – Chromium Picolinate (Хромиум Пиколинат).

На территории СНГ и Балтии распространяется эксклюзивным дистрибьютером WEIDER – **компанией «Виктори Спорт».** Центральный офис: 117218, Москва, ул.Кржижановского, д.24/35, кор.3 **Тел.** (095) 124-93-33, 124-38-36, **факс:** (095) 331-77-35 **Розничная продажа – в магазинах и у дилеров «Виктори Спорт»**


©Odd Jermott

ОХ, УЖ ЭТА ГЕНЕТИКА!

Как раскрыть свой генетический потенциал

Берл Митчел
и Джо Дивал.

Пятнадцать лет назад я познакомился с одним молодым бодибилдером. Парень свято верил, что рано или поздно станет "Мистером Олимпия". Будучи человеком сугубо логического склада, он черпал эту уверенность из голого математического расчета. На начальном этапе за полгода серьезного тренинга ему удалось прибавить в талии 2,5 см мышц и увеличить обхват бицепса на 2 см. Еще через четыре месяца он нарастил бицепс на полтора сантиметра, и при этом жира у него было всего пять процентов. Он уселся за письменный стол, и, исходя из вышеописанных данных, составил график своего будущего роста. Картина получилась радужная: всего лишь два года тренинга по той же программе, и он будет выглядеть ну точно как Арнольд.

Майк Матараццо был худощавым подростком. Кто бы мог подумать, что ему удастся накачать такую огромную "массу".





Вряд ли в этом "атлетическом" мальчике кто-нибудь угадал бы нынешнего Ли Приста.

Сейчас, пятнадцать лет спустя, этот любитель точных наук большую часть времени проводит на диване перед телевизором. Он сдался - вообще перестал заниматься спортом. Он досконально изучил все возможные и невозможные методики, перепробовал их на себе, и убедился, что они не работают. По крайней мере, так он решил и на этом успокоился.

По молодости наш герой никак не хотел осознать, что человеческие возможности не подчиняются математике. В один грустный день ты понимаешь, что мышечный рост неподвластен никаким законам - ни природным, ни созданным человеком. Ты сгибаешься под грузом разочарований и впадаешь в отчаяние. И напрасно! Современные достижения спортивной науки открывают перед нами новые и новые возможности. И будущее вовсе не так непредсказуемо, как кажется на первый взгляд.

Для начала, прогресс никому не дается легко и просто. Ты можешь три месяца тренироваться по одной программе и постоянно замечать грандиозные сдвиги. Но еще через месяц такого однообразного тренинга рост замедлится, остановится. А то и пойдет вспять. Более того, ты можешь строго следовать самой что ни на есть чемпионской программе, и спустя два месяца не заметить никаких перемен к лучшему. В чем же дело?

НА ПЕРЕКРЕСТКЕ ПРОТИВОРЕЧИЙ

Строго говоря, прогресс подчиняется только одному закону - закону снижения отдачи. Помните, как вы начинали тренироваться? Самая простая и бесхитростная программа давала вам едва ли не каждодневный прирост в силе, массе и выносливости! Теперь же, через несколько лет, вам приходится нагружать себя все больше и больше, чтобы добиться хотя бы минимального прогресса. Такое случается с каждым. Даже если вы тренируетесь по самой лучшей программе, со временем рост замедляется, и никакие геркулесовы усилия не могут сдвинуть его с мертвой точки.

Но главная беда, что наш мышечный рост вступает в непримиримое противоречие с генетическим "потолком". Грубая правда заключается в том, что

некоторым из нас природа от рождения дает неограниченные возможности. Наверняка вы встречали хотя бы одного такого счастливца: он и тренируется не чаще раза в неделю, и особенных усилий не прилагает, и все же превосходит своих "средних" товарищей по всем статьям.

Так почему же разным людям одинаковые программы дают разные результаты? Американские ученые решили выяснить, действительно ли существует пресловутый генетический "потолок", и так ли значительно его влияние на прогресс в мышечном росте.

В исследовании участвовали 650 добровольцев. Они тренировались по абсолютно одинаковой программе. В итоге большинство испытуемых показали вполне приличные результаты, 5-10 процентов - минимальные, и еще 5-10 - просто превосходные. Что и говорить, разница огромная! Такая значительная "вилка" навела ученых на мысль, что либо не все участники исследования строго следовали программе, либо неточно велся протокол. Эксперимент повторили, и на этот раз с участием только "отстающих" и "передовых". Но результат остался прежним: "отстающие" опять показали минимальный сдвиг к лучшему, а "передовые" продемонстрировали фантастический прогресс.



Чтобы изменить свое тело, – советует Рич Каспари, – нужно железное упорство. Он знает, о чем говорит.

КАК ПОЛНОСТЬ РАСКРЫТЬ СВОИ ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Спортивные физиологи советуют:

Почаще меняйте тренировочную программу. Если ваш прогресс остановился, отнеситесь к этому, как к временному явлению, которое можно преодолеть. Измените схему сетов и повторений, время отдыха между сетами и порядок проработки разных частей тела. Введите в комплексы новые упражнения. Вариантов так много, и у вас всегда есть возможность не повторяться.

Возьмите "тайм-аут" для "перезарядки" организма. Если несмотря на все изменения в программе вы все же топчетесь на месте, возможно, вы перетренировались. Сделайте перерыв, пересмотрите свою диету и отдых и только потом приступайте к тренировкам.

Будьте настойчивы. Хотя физические пределы все-таки существуют, мы можем руководить своим продвижением внутри этих рамок. Атлет со средними генетическими данными, если он будет тренироваться с умом и максимальной отдачей, способен превзойти одаренного, но ленивого "счастливчика".

Физические способности - это еще не все. Технические приемы и знания помогут вам перешагнуть установленные природой пределы. Четкая техника выполнения, доскональное знание своего спорта, сбалансированная диета, продуманный тренинг, нацеленный на решение конкретных задач, рано или поздно выведут вас на режим постоянного прогресса.

Ставьте перед собой реальные цели, достигайте их поочередно, без спешки и семимильных шагов. Нельзя желать всего сразу: как говорится, поспешишь - людей насмешишь.

НЕ ВИНИТЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!

Таким образом, надо признать, что генетический "потолок" все-таки существует. Из каких же "кирпичиков" он складывается? Атлетический потенциал, объем легких, наполнение и максимальная скорость пульса, тип мышечных волокон, тип телосложения - все эти факторы определяют нашу способность расти. Они "запрограммированы" от рождения. Но не спешите обвинять папу с мамой! Наследственные черты могут передаваться через шесть и более поколений.

Как выяснили ученые, практически невозможно определить, кто от рождения обладает "чемпионским" генетическим потенциалом. Характерные наследственные черты проявляются отнюдь не в каждом поколении. И для того, чтобы "предсказать судьбу" того или иного начинающего атлета, надо принять во внимание множество разнообразных деталей. Но главная деталь "двигателя" роста не поддается научному анализу: тренеры называют ее целеустремленностью, а чемпионы - страстью. Короче говоря, ты можешь быть потрясающе одарен от природы, но ничего не добьешься без того священного огня в душе, который приводит чемпионов на вершину.

Так что же делать большинству из нас, простых смертных? Как выяснить, на какой ступеньке генетической лестницы мы стоим? Увы, узнать это с точностью попросту невозможно. Надо только помнить, что большой труд и большая страсть всегда оплачиваются сторицей.

И если работать не только телом, но и духом, - долго, упорно и с полной отдачей - можно сломать свой потолок и взлететь на фантастические высоты!

Неподражаемый яичный белок

Пожалуй, нет ничего питательнее, чем куриные яйца. Между тем, многие их избегают, потому что в яйцах, мол, много жира и холестерина. Но эти неприятные вещества содержатся только в яичном желтке. Белок же давно стал одним из важнейших компонентов культуристской диеты. Научно подкованные бодибилдеры знают, что яичный белок - прекрасный источник протеина. Но мало кому известно, что у белка есть еще одно положительное свойство: он защищает сердечно-сосудистую систему.

Недавние исследования на животных показали, что протеин яичного белка снижает уровень холестерина в целом и увеличивает уровень «хорошего» холестерина (липопротеины высокой плотности). Японские и тайваньские ученые решили выяснить, наблюдается ли такой же положительный эффект у людей.

В эксперименте участвовали три группы женщин -добровольцев. Все они были практически здоровы, но с повышенным уровнем холестерина в крови. Испытуемые ели диетически приготовленную пищу из расчета 1750 калорий в день с ежедневным потреблением 70 грамм протеина.

Жир в рационе испытуемых составлял 20 процентов протеина от общего числа калорий. Тридцать процентов протеина первая группа получала из яичного белка, вторая группа - из сыра, и третья - из соевого сыра. Вес тела и ежедневные физические упражнения оставались неизменными в продолжение всего исследования.

Как выяснилось в результате эксперимента, у групп, получавших протеин из яичного белка и соевого сыра, общий уровень холестерина понизился, причем, у первой группы, кроме того, увеличился уровень «хорошего» протеина. У третьей группы, получавшей сыр, уровень холестерина в крови возрос.

Исходя из этого, ученые сделали вывод, что яичный белок обладает антихолестериновыми свойствами, и в этом плане превосходит такой знаменитый своими защитными качествами источник протеина, как соевый сыр. Защитный механизм этих протеинов пока не изучен, однако на этот счет существует несколько предположений. По одной гипотезе, антихолестериновый эффект возникает благодаря тому, что не усваиваемая пептидная фракция соевого сыра, попадая в желудочно-кишечный тракт, «связывает» стероиды (к ним относится и холестерин) и выводит их из организм. По другой теории, на уровень липидов (жиров) в крови воздействует сера, содержащаяся в некоторых аминокислотах. Например, у крыс, которые получали протеины с большим содержанием цистина (серосодержащая аминокислота), наблюдалось заметное понижение общего уровня холестерина. А я яичном белке цистина значительно больше, чем в молочном казеине и протеине соевых бобов.

Хотя исследование японских и тайваньских ученых проводилось над молодыми женщинами, его данные могут оказаться полезными и для бодибилдеров.

Особенно необходим яичный белок тем атлетам, которые принимают анаболики, воздействующие на липидный обмен в крови. Кроме того, у мужчин уровень «хорошего» холестерина обычно ниже, чем у женщин. Так что культуристам сам Бог велел есть побольше яичных белков.

Участники эксперимента получали протеины из разных продуктов питания: яичных белков, соевого сыра и обычного сыра.



Сенсация витамина С

Много веков наука бьется над тем, чтобы найти чудодейственное средство против старения. Ясное дело, каждому нормальному человеку хочется жить как можно дольше и при этом сохранять молодость, красоту и здоровье! Так вот, недавно к многочисленным изысканиям ученых в этой области добавилось потрясающее открытие. Оказывается, есть вещество, которое может приостановить процессы старения! И это вещество - самый обыкновенный витамин С! Правда, в ударных дозах.

Исследование, отчет о котором был напечатан в американском журнале "Биохимия и Питание", проводилось на крысах. Подопытные животные получали массированные дозы витамина С (в "переводе" на человека весом 70 кг они составляли 14 г ежедневно). Через два месяца у "пожилых" (двухлетних) крыс в крови и тканях понизились уровни холестерина, триглицерида, фосфолипидов и липидных пероксидов. Более того, эти уровни сравнялись с показателями "молодых" (3-4-месячных крыс). Вдобавок, мегадозы витамина С восстановили у животных снижающееся с возрастом содержание антиоксидантных энзимов и самих антиоксидантов, включая витамин С, глютатион и витамин Е.

По сути, произошла реконструкция разрушенного временем "здания". Причем все перечисленные полезные вещества восстановились не частично, а полностью, и достигли своего первоначального, "молодого" уровня.

Выходит, двукратный нобелевский лауреат Линус Паулинг был прав, когда твердил о фантастических свойствах витамина С! Между прочим, он советовал принимать не меньше 14 г в сутки, и сам свято следовал этим рекомендациям! Так что, знакомая нам с детства аскорбинка не так уж проста, как кажется на первый взгляд.



ПРИНЦИП ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ

(Начало на стр. 52)

Возьмем те же приседания. Так вот, ты установишь нижний ограничитель стоек где-то чуть ниже среднего участка, т.е. не будешь опускаться в нижнюю точку. Все движение будет происходить в узком интервале, когда квадрицепсы наиболее сильны. Работать ты сможешь с весом, о котором раньше и помыслить не мог. Соответственно и отдача будет на порядок выше.

Джо добавил, что он считает принцип средней точки действенным приемом для преодоления застоя у опытных культуристов. Он порекомендовал применять его как минимум в одном упражнении на каждую мышечную группу.

После разговора с Джо я вернулся домой, быстренько набросал новую тренировочную схему и начал по ней работать. Я отвел на каждую группу мышц по 3 упражнения, а одно из трех выполнял по принципу средней точки, причем веса брал намного больше обычных. Приседания и становую тягу я делал с ограничителями на стойках, а другие упражнения, вроде подъема на бицепс - с помощью партнера. Он подавал мне штангу прямо в руки, уже согнутые в локтях, и поддерживал ее снизу. Сначала я делал упражнения с полной амплитудой, а потом по принципу средней точки, по 2-3 сета из 6 повторений до отказа. Если раньше в приседаниях мой предел был 226 кг, то с помощью нового приема я довел его до 369 кг. На скамье Скотта я дошел до 6 повторений с весом 100 кг, хотя до этого едва справлялся с 68 кг. Отличный результат дал мне такой вариант принципа: сначала делаешь упражнение с полной амплитудой, а когда выдохнешься, делаешь еще несколько дополнительных частичных повторов.

Вот так я готовился к Олимпии 1979 года. И, надо сказать, остался доволен. В своей весовой категории я выиграл с огромным перевесом, а в абсолютном зачете занял 2 место после Зана.

Вот так я получил еще одно подтверждение того, что Джо недаром называют Тренером чемпионов.

АНТИОКСИДАНТЫ

(Начало на стр. 56)

защита против свободных радикалов. А хорошо укрепленные тылы помогут вам двинуть в бой наступательное оружие - креатин, глютамин, сывороточный протеин и растительные стеролы. Свободные радикалы особенно опасны во время тренировок и после них, поэтому антиоксидатные коктейли лучше всего принимать перед тренировкой и сразу после нее. Это нейтрализует вред от свободных радикалов, мышцы будут меньше болеть, а добавки с содержанием креатина, глютамина и других аминокислот будут работать гораздо эффективнее.

Я бы посоветовал вам такую ежедневную комбинацию антиоксидантов: 3000 мг витамина С (аскорбиновой кислоты), 800 IU витамина Е, 500 мг полифенолов зеленого чая и экстракта виноградных косточек, 250 мг силимарина из экстракта морского чертополоха. Когда интенсивность тренировок выходит на максимальный уровень, увеличивайте каждую дозу примерно на 30 процентов и добавляйте к комплексу антиоксиданты типа куркуминоидов из чертополоха морского и n-ацетилцистеина. Помните: антиоксиданты надо принимать во время еды!

Большинство атлетов хорошо осведомлены о возможностях добавок, нацеленных на рост мышц. Но мало кто знает, что на страже этого роста стоят антиоксиданты, и они должны занимать одно из главных мест в системе спортивного питания. Более того, антиоксиданты важны для сохранения здоровья в целом. Базовый комплекс антиоксидантов, включающий витамины С и Е, полифенолы и флавониды, поможет вам предотвратить повреждения мышц и усилить рост мышечных клеток.

Протеин+энергетик!

★ Вы можете есть его прямо на тренировке, стимулируя выделение инсулина!

★ Вы можете есть его перед тренировкой, чтобы повысить свой энергетический уровень!

★ Вы можете есть его сразу после тренировки, чтобы «закрыть», так называемое, «протеиновое окно»!

И все это без утомительной возни с просыпающимся протеиновым порошком, теряющейся мерной ложкой, быстро скисающим молоком и вечно ломающимся миксером! И конечно, без хорошо знакомой вам тяжести в желудке!

Это Hi-Tech!

Запомни – «ТАЙГЕР МИЛК»!



На территории СНГ и Балтии распространяется эксклюзивным дистрибьютером WEIDER – **компанией «Виктори Спорт»**.

Центральный офис: 117218, Москва, ул.Кржижановского, д.24/35, кор.3

Тел. (095) 124-93-33, 124-38-36, **факс:** (095) 331-77-35

Розничная продажа – в магазинах и у дилеров «Виктори Спорт»

Что будет, если бросить тренинг?



Если временно вы не можете качать "железо", займитесь чем-то другим. Пусть это будет облегченный вариант физической нагрузки.

Аэробные тренировки не только сжигают жир - они укрепляют сердце и сосудистую систему. Вы боитесь, что с прекращением "качки" ваши мышцы атрофируются? Но примерно то же самое происходит с сердцем и сосудами без аэробных занятий. С какой же скоростью и под каким "углом наклона" происходит это "скольжение вниз"?

Существует мнение, что с прекращением тренировок атлет теряет все, что наработал за долгие годы. Это не совсем корректное утверждение. Растеряете ли вы только часть "нажитого", или все, что имели - это зависит от того, в какой физической форме вы подошли к "тайм-ауту".

Каждый культурист с дрожью в сердце думает о том, что перерыв в тренировках, вызванный болезнью, травмой или другой причиной, может отбросить его далеко назад и перечеркнуть многолетние усилия. Что это - надуманные страхи или вполне обоснованное беспокойство? Говоря по правде, справедливо и то, и другое.

В любом случае перерыв в тренировках означает потерю многих спортивных достижений, разумеется, в зависимости от индивидуального физического состояния. Но хорошо тренированный атлет, который достаточно времени посвящал аэробным занятиям, будет сохранять свою форму, даже если вынужденный "простой" длится несколько месяцев. Давайте посмотрим, как влияет на сердечно-сосудистую систему отсутствие физической нагрузки.

VO2 MAX

Способность организма поглощать кислород, транспортировать его в ткани и использовать для окисления топлива (VO2 MAX) - это общепринятый и надежный показатель состояния сердечно-сосудистой системы. Аэробные нагрузки повышают VO2 MAX, а перерыв в тренировках, наоборот, ведет к падению этого показателя до уровня "сидячего образа жизни", хотя скорость и "угол" этого падения бывают разными.

Все зависит от степени тренированности каждого конкретного человека.

У хорошо тренированных атлетов VO2 MAX стремительно падает в первые три недели после прекращения тренировок, зато потом этот процесс замедляется. И в последующие три месяца показатель VO2 MAX у этих спортсменов остается значительно более высоким, чем у нетренированных людей.

Что же касается людей с низкой или средней аэробной подготовкой, то на них в первые три недели отсутствие трениновок не действует практически никак. Зато потом показатель VO2 max у них начинает падать с катастрофической быстротой и в кратчайшие сроки достигает самого низкого уровня.

ОБЪЕМ СЕРДЦА

Насчет того, как влияет прекращение тренировок на размеры сердца и толщину его стенок, ученые получили противоречивые данные. Известно, что многолетние аэробные тренировки приводят к гипертрофии (увеличению) сердца. А вот с их прекращением оно может уменьшиться, а может и сохранить прежние размеры. Два исследования показали, что во время "бездействия" диаметр сердца и плотность его стенок сокращаются, а два других не выявили никаких более-менее значительных перемен. Однако на эти данные полагаться не стоит, потому что безупречных методов измерения сердечной мышцы пока не существует.

НАПОЛНЕНИЕ И ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Зато достоверно выяснено, что наполнение пульса (объем крови, нагнетаемый с каждым ударом сердца) с прекращением тренировок уменьшается. По данным одного из исследований, за 12 дней пульс теряет 10 процентов своего наполнения, а за две недели - около 12 процентов. По мнению ученых, это связано с общим уменьшением объема крови и плазмы.

Кроме того, как выяснилось, с прекращением тренировок повышается максимальная частота пульса. И это вовсе не говорит в пользу выносливости сердечно-сосудистой системы. Наоборот, в идеале максимальная частота пульса должна быть меньше, а наполнение - больше. Между тем, у контрольной группы бегунов на длинные дистанции после 10 "бестренировочных" дней средняя максимальная частота пульса составила 192 удара в минуту. При регулярных тренировках эта частота равнялась у них 183 ударам. И все же в большинстве случаев у хорошо подготовленных атлетов в первые две-три недели после прекращения тренировок частота пульса изменяется незначительно.

СИЛА И МАСТЕРСТВО

Главный вопрос, который волнует обычного "качка" - как скажется перерыв в тренировках на спортивном мастерстве, силе и выносливости. Надо признаться, ответ здесь неутешительный. Даже мощно подготовленные атлеты без тренировок растрачивают свою силу.

Например, пловцы после четырех недель "простоя" теряют 13,6 процентов от максимальной силы рук. А у марафонцев через пятнадцать дней после прекращения тренировок на 25 процентов снижается выносливость.

Короче говоря, потерь не избежать. Но точно измерить масштаб этих потерь практически невозможно, потому что надо учесть массу индивидуальных факторов: физическую форму, опыт, интенсивность тренинга до перерыва, подбор упражнений и так далее.

Однако свести потери до минимума все-таки возможно. Для этого надо не сидеть сиднем, а что-нибудь делать. Допустим, вы временно не можете "качать железо". Ну так займитесь чем-то другим: ходьбой, велосипедными прогулками. Пусть это облегченный вариант физической нагрузки, но все-таки лучше, чем ничего. И если до перерыва вы успели накопить солидный багаж, вы сможете сохранить свою форму и содержание. А когда тяжелые времени останутся позади, сумеете быстро наверстать упущенное.

НА ОСТРИЕ НАУКИ

Факты, гипотезы, опыт

Медицина

Восстановление коленного сустава

АНДЖЕЛО ГОЛЛАДО

Резкий звук, как будто в колене что-то "взорвалось", и мучительная боль заставляет вас корчиться на полу спортзала. А потом - операция, полная неизвестность и масса животрепещущих вопросов: как жить? что делать? можно тренироваться или нет?

Передняя крестовидная связка соединяет бедренную кость с большеберцовой и стабилизирует коленный сустав. При перенапряжении, вращении или переразгибании коленного сустава эта малоэластичная связка растягивается до предела и может разорваться - частично или полностью. Частичный надрыв, в зависимости от серьезности травмы, можно восстановить за 6-12 недель. Но полностью разорванная связка требует хирургического вмешательства и пяти - шести месяцев физиотерапии. Послеоперационное восстановление - дело тонкое и сложное. Многие атлеты спешат наверстать упущенное, и начинают тренироваться, когда колено еще не готово к нагрузкам. Это непростительная ошибка. Возвращаться к нормальной жизни надо плавно, без резких движений и с учетом множества важных факторов.

ПЕРЕСАДКА СУХОЖИЛИЙ

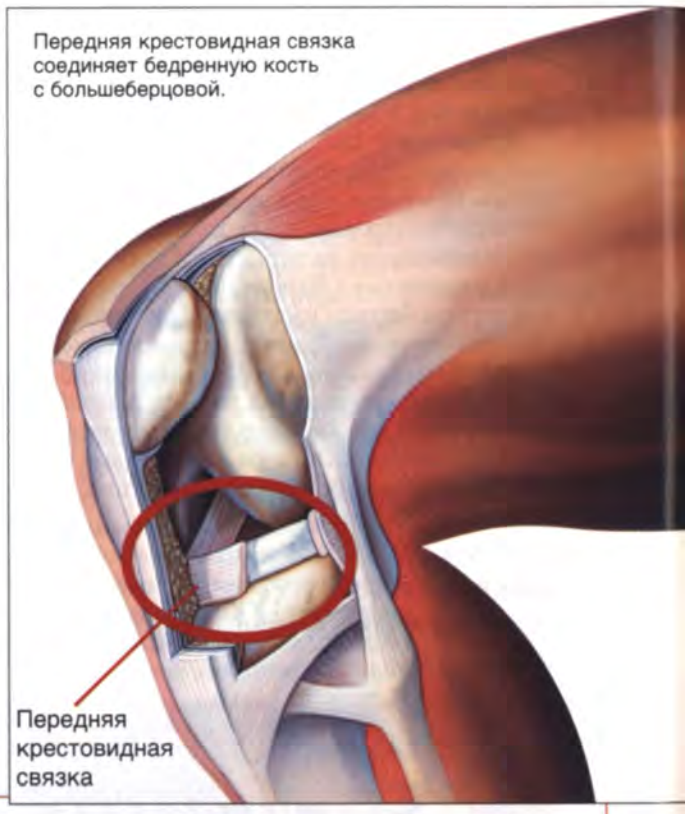
Во время операции по восстановлению передней крестовидной связки на место разорванных тканей пересаживаются здоровые. Обычно их берут из сухожилия коленной чашечки или подколенного сухожилия самого пациента, хотя в некоторых случаях прибегают к помощи донора. Пересаженные ткани в техническом отношении "мертвы": доступ крови к ним отрезан. После операции живые клетки пересаженной связки постепенно отмирают, и примерно через четыре месяца вместо них в соединительной ткани образуются крошечные дырочки. В это время новая связка слабее всего; ее сила падает до 20 процентов от нормального состояния.

Спустя пять месяцев после операции крово-

Восстановление коленного сустава

снабжение пересаженных тканей восстанавливается. Образуются новые клетки и заполняют собой пустые дырочки. Этот процесс продолжается еще 8-10 месяцев, пока не возродятся все клетки и связка не наберет положенную силу. В связи с этим и возникают проблемы. Новая, только что пересаженная связка достаточно сильна, но колено после операции воспалено и ослаблено. Затем связка слабеет, так как в ней отмирают клетки, зато колено набирает силу и восстанавливается. Вам может казаться, что все уже позади, и можно тренироваться с прежней нагрузкой. А между тем для того, чтобы связка полностью "вошла в силу", необходимо еще 13-15 месяцев. В этот опасный период многие нетерпеливые атлеты повторно травмируют еще не окрепшую связку.

Начинать тренироваться с отягощениями вы можете примерно через 12-24 недель после операции, но только с благословения и под контролем врача. Через двенадцать недель интенсивной физиотерапии вы должны восстановить полную амплитуду движений, 70-85 процентов объема и силы мышц и 70-85 процентов двигательных функций. Если все эти условия соблюдены, и вы не испытываете неприятных ощущений в коленном суставе (легкий дискомфорт не в счет), можете переходить к тренировкам по своему обычному графику. На этом этапе ваша главная цель - вернуть прежнюю, "дооперационную" форму. И забудьте об упражнениях, которые могут повредить или чрезмерно нагрузить только что восстановленную связку.



ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЗАЛ

Какие упражнение можно делать после операции и каких следует избегать? Упражнения для квадрицепсов и бицепсов бедер делятся на два типа. Первый - так называемые движения "замкнутой цепи", когда ступни закреплены, то есть вы стоите, приседаете или упираетесь ногами в платформу. Силы, возникающие во время таких движений, "тянут" большеберцовую кость одновременно вперед и назад, что стабилизирует коленный сустав и нейтрализует давление на переднюю крестовидную связку. К упражнениям "замкнутой цепи" относятся жим ногами, приседания и гакк-приседания. Их вы можете делать с читой совестью.





Второй тип - упражнения "открытой цепи". Амплитуда движений здесь полная, но ступни не закреплены, то есть не контактируют с полом или платформой. Во время таких движений возникающие силы действуют на переднюю крестовидную связку либо спереди, либо сзади - то есть противоположно и попеременно. Ясно, что коленный сустав не стабилизирован, а значит, таких упражнений надо избегать. К упражнениям "открытой цепи" относятся сгибания и разгибания ног, отведение и приведение бедра.



Не думайте, что, отказавшись от разгибаний ног, вы нанесете ущерб тренингу квадрицепсов. Многие упражнения "замкнутой цепи" - например, жимы ногами, становая тяга, гакк-приседания, приседания в тренажере Смита - прекрасно разрабатывают и квадрицепсы, и бицепсы бедер. Кроме того, они абсолютно безвредны для передней крестовидной связки - если, конечно, четко соблюдать технику. Для большей безопасности делайте акцент на проработке бицепсов бедер.

НАССЕР ЭЛЬ СОНБАТИ

(Начало на стр. 32)

В таком возрасте тело еще окончательно не сформировано. За первые четыре профессиональных года я нарастил 18 кг мышц. На первый взгляд, это очень много. Однако четыре с половиной килограмма в год - не такая уж фантастическая прибавка для атлета моей комплекции.

- Наверное, за это время ты узнал много нового о тренинге?

- Да. В Германии не было тренеров, которые могли бы компетентно научить меня, как лучше тренировать ту или иную часть тела. И, даже став профессионалом, я имел весьма расплывчатое представление о науке бодибилдинга.

Постигать эту науку я начал после того, как получил возможность общаться с американскими проффи. Очень много мне дала самая первая поездка в Калифорнию. Прежде весь мой тренинг сводился к тяжелым весам и базовым упражнениям. Для начала этого действительно достаточно. Но рано или поздно наступает момент, когда необходим более тонкий подход к тренингу каждой части тела в отдельности. Кроме того, я узнал, как надо питаться, сколько протеина и углеводов получать. И научился полностью концентрироваться на работе мышц.

Когда я жил в Германии, я не только тренировался и выступал на соревнованиях. Я еще и учился на дневном отделении университета. В 1994 году Джо Уайдер предложил мне контракт, я переехал в США и наконец получил возможность заниматься только бодибилдингом. Я стал тренироваться гораздо эффективнее и с большим вдохновением.

- Сейчас ты занимаешь твердую позицию на профессиональном уровне. Каким тебе видится будущее?

- Я хочу добиться существенного прогресса в качестве мышц. На Олимпии-96 я сумел стать третьим, хотя и не мог похвастаться деталировкой. И если удастся наработать приличный рельеф, мне кажется, я могу рассчитывать и на более высокое место. Во всяком случае, я не из тех, кто останавливается на полпути. Я хочу показать все, на что способен, и покорить самые высокие вершины.



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ФИРМ: MLO, UNIPRO, METABOLIC NUTRITION, OPTIMUM NUTRITION, ULTIMATE NUTRITION

Одежда для культуристов:
PITBULL, GIANT KILLER, INTERNATIONAL PERFETTO, NO LIMITS

ИЩЕМ ДИЛЕРОВ!

Экипировка для пауэрлифтеров:
бинты, трико, майки, пояса и др.
(Inzer, Titan, Marathon)

Всегда в продаже продукция:
Weider, Cybergenis, Multipower

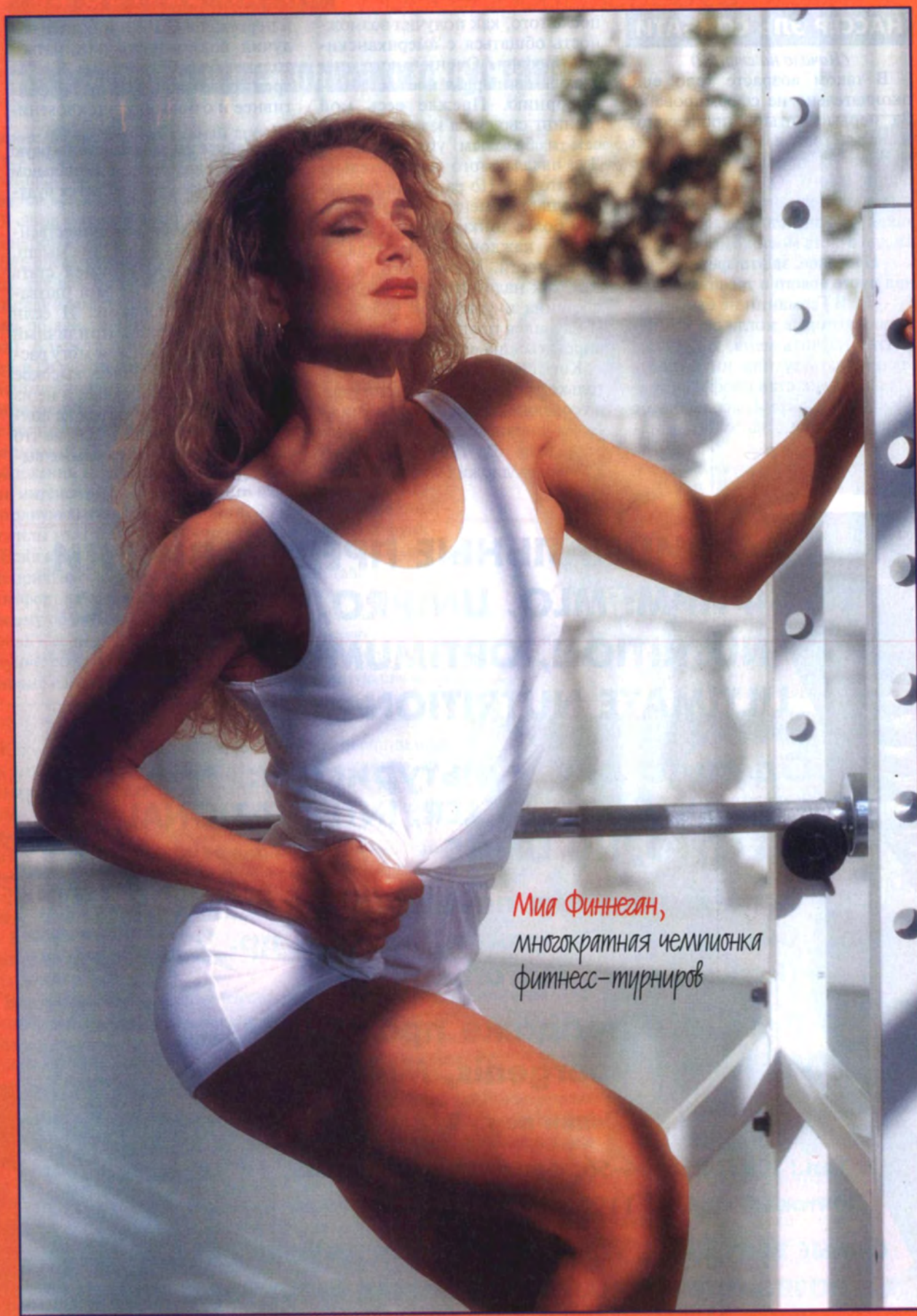
Адрес: Москва, Лялин пер., 7/2 (м. «Курская», вход со двора).

Тел.: (095) 916-04-56, факс: (095) 245-66-48.

Почтовый адрес: 119048, а/я 136.

САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОПТОВИКОВ: СКИДКИ ДО 30%

ПОЗВОНИТЕ И УЗНАЙТЕ ПРО ДИЛЕРА ОКОЛО ВАС! 916-04-56



Миа Финнеган,
многократная чемпионка
фитнесс-турниров