JOE WEIDER'S
MUSCLE & FITNESS

СТРАТЕГИЯ НАКАЧКИ ПРОТЕИНОМ: 5 БЕЗОШИБОЧНЫХ РЕШЕНИЙ



стр. 68

ТАЙНА ГРУДНЫХ МЫШЦ АРНОЛЬДА РАЗГАДАНА!

БОЛЕЕ 7,600,000 ЧИТАТЕЛЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ

ТЫ ЕДЕШЬ В ЛАС-ВЕГАС?

СУПЕРКОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Второй месяц тренинга: еще один шаг к победе!

СЕКРЕТЫ ЧЕМПИОНОВ!

Об этом еще не писали!

pg. 64

ЧТО РЕЗАТЬ? ЖИРЫ ИЛИ УГЛЕВОДЫ?

Споры теории и практики

pg. 57

ШОКОВЫЙ ТРЕНИНГ:

Работай ногами!

pg. 44

100

ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ФИТНЕСС-СТОЛА

2001 VOL. 10 №10

4 607004 780011

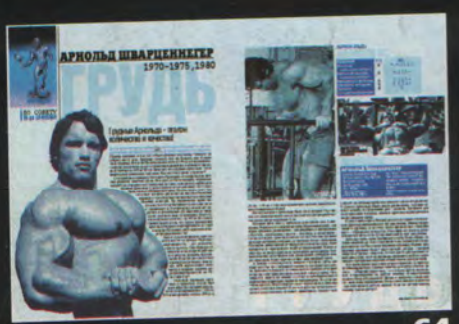
muscle-fitness.com

IFBB

IFBB.COM

m&f содержание

MUSCLE & FITNESS
ФИТНЕСС – НАША ПРОФЕССИЯ
2001 VOL. 10 №. 10
WWW.MUSCLE-FITNESS.COM



64



50



84

ГВОЗДЬ НОМЕРА

ОЛИМПИЯ секреты чемпионов

64 БИЦЕПС ЛАРРИ СКОТТА • Том Вид
66 ТРИЦЕПС СЕРДЖИО ОЛИВЫ • Лара Макглахэн
68 ГРУДЬ АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА • Билл Доббинс и Билл Гейжер
70 КВАДРИЦЕПС ФРАНКО КОЛОМБО • Джулиан Шмидт
72 ПРОПОРЦИИ ФРЭНКА ЗАНА • Лара Макглахэн
74 ПРЕСС КРИСА ДИКЕРСОНА • Джулиан Шмидт
76 ИКРЫ САМИРА БАННУ • Кэтлин Энджел
78 СПИНА ЛИ ХЭЙНИ • Том Вид
80 СИСТЕМА ДОРИАНА ЯТСЯ • Том Вид
82 ПЛЕЧИ РОННИ КОЛЕМАНА • Лара Магклахэн

методика

22 ГОРЕ ОТ УМА?
• Кэтлин Энджел

38 СУПЕР ФОРМА: Месяц 2
• Марк Кассельман и Бет Зонненберг

44 РАБОТАЙ НОГАМИ
• Майкл Берг

50 ТОЛЬКО РАЗ!
• Лара Макглахэн

92 ТЯЖЕЛАЯ ЭТА РАБОТА
• Том Принц

питание

57 ДИЛЕММА ДИЕТЫ
• Брайн Роули

84 СТРАТЕГИЯ НАКАЧКИ ПРОТЕИНОМ
• Хосе Антонио

эссе

88 УДИВИ МЕНЯ
• Ами Уэбер

176 WINNING PROTEIN STRATEGIES
• By Jose Antonio, PhD, FACSM

рубрики

4 ОТ ИЗДАТЕЛЯ
6 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
15 КИНЕСИОЛОГИЯ
18 ДЛЯ ЖЕНЩИН
102 НАУЧНЫЙ ПОИСК
104 НОВОСТИ ИФББ



Суперформа: Месяц 2
38

Дальше – больше!

НАША «ОЛИМПИЯ» ТЯЖЕЛЕЕТ С КАЖДЫМ ГОДОМ

Этот номер не вполне обычный. Чемпионы «Олимпии» вышли в полном составе на наши страницы, чтобы рассказать о своих тренировочных методах. Когда я разглядывал фотографии, назначенные к публикации, я не мог удержаться от патетики. Какой путь мы прошли! И вы, и я, и наши легендарные чемпионы! Сколько мы пережили! Каких добились высот!

Наша первая «Олимпия» была скромным мероприятием. Мы ради помпы решили провести ее в Нью-Йорке. Загодя арендовали зал, но не подрассчитали финансы, а потому самый первый Мистер Олимпия Ларри Скотт остался без денежного приза. На голову ему водрузили символическую корону из папье-маше, словно какой-нибудь победительнице конкурса красоты, ну и все дела.

Сегодня «Олимпия» загрузилась в крупнейший конгресс-холл Лас-Вегаса. Судите сами, в зале - 10.000 мест. И все билеты распроданы за год!

За всю историю «Олимпии» чемпионского титула удостоились только 10 атлетов. Первым из них был, как я уже сказал, Ларри Скотт. Следующим - кубинский эмигрант Серджио Олива. Затем на арену вышел Арнольд Шварценеггер. Он безраздельно царствовал на «Олимпии» много лет, пока не передал титул своему другу Франко Коломбо. Потом были Фрэнк Зан, Крис Дикерсон, Самир Бану и наконец Ли Хэйни. С уходом Ли Хэйни в истории «Олимпии» закрылась целая глава. Началась новая эпоха. На подиум взошли настоящие монстры мышечной массы. В межсезонье такие ребята весят под полтора центнера. Они принесли с собой новые стандарты и новые пропорции. Лучшим из лучших был, бесспорно, Дориан Ятс. На смену ему, вы знаете, пришел Ронни Колеман. Этот внес в наши ряды невиданное смятение.

В самом деле, известная перегруженность мышцами лишает фигуру атлета римских пропорций. В угоду фетишу массе мы закрываем на это глаза. Ну а тут на подиум взошел невиданный уникум, сочетающий огромную массы и классическую сбалансированность объемов, достойную резца художника. Ронни, похоже, начал новый отсчет в истории «Олимпии», и один бог знает, чем все это закончится... Предрекают, что будущий соревновательный вес «олимпийцев» в середине начавшегося столетия перевалит за сто пятьдесят кг.

Не берусь участвовать в прорицаниях, однако замечу, что развитие нашего спорта никогда не было уныло прямолинейным. Как-никак, наш турнир - это не победа по взвешиванию. Есть еще произвольная программа. На мой взгляд - это главная часть соревновательного шоу. В этой программе атлет раскрывает себя как личность. Ну а это и есть самое главное для нас, зрителей. В самом деле, если соревнования и существуют, то лишь затем, чтобы рождать кумиров.

В этом смысле «Олимпия» дарит нам подлинных героев. Среди победителей, вспомните, нет ни одного серого невзрачного типа. Первый пример - Арнольд. А Дориан Ятс? У себя в Англии, в подвальном, слабо оборудованном зальчике он в одиночку «высидел» уникальную тренировочную систему, которая и сделала его непобедимым чемпионом. А Хэйни? У него здорово подвешен язык. Он уже много лет ведет телепрограммы о нашем спорте, вербуя в наши ряды все больше и больше сторонников.

Наверное, в этом и есть главный смысл «Олимпии» - она открывает нам наших «звезд».

Принято говорить, что, мол, «звезды» - движущая сила спорта, они ведут нас за собой. Нет, уж я-то знаю, что это не так. «Звезды» зажигаются благодаря тем, кто рукоплещет им из зрительного зала.

Да, наш спорт живет и процветает благодаря миллионам простых качков-фанатов, беззаветно преданных «железу» и ничего не требующих взамен. **M&F**

ДЖО УАЙДЕР И ЧЕМПИОНЫ ОЛИМПИИ (БЕЗ РОННИ), 1995



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Новости, факты, гипотезы из мира фитнесса, бодибилдинга и здорового образа жизни



БЫСТРЕЙ! ЕЩЕ БЫСТРЕЕ!

Как надо выполнять повторения с весом? Медленно, с толком, с чувством? Нет, совсем не так. Сами подумайте: если темп повтора медленный, разве будут работать «быстрые» волокна? Ясно, что нет, ведь название волокон говорит само за себя. Выходит, мы тренируемся неправильно? Точно! Неправильно! Число рабочих волокон в мышце возрастает по меньшей мере на 10%, если вы поднимаете вес во взрывном стиле. Понятно, что и отдача в смысле роста получается много выше. Итак, вот как выглядит «идеальное» повторение: вы «рвете» вес с максимально возможной скоростью, а вот опускаете подчеркнуто медленно. Вы спросите, о какой скорости может идти речь, когда, к примеру, в жиме лежа работаешь со штангой под 150 кг? Друзья, секрет совсем не в номинальной скорости снаряда. Вы должны ПЫТАТЬСЯ поднять вес как можно быстрее. Тем самым вы заставите мозг послать командные сигналы именно в «быстрые» волокна. В результате произойдет «включение» этих волокон, а вот как они справятся с заданием - это дело десятое. В любом случае, фаза преодоления нагрузки не должна затягиваться дольше 2-3 секунд.

УГЛЕВОДЫ ПЛЮС



Есть мнение, что сразу после тренировки надо плотно загрузиться углеводами - съесть их не меньше 60-100 гг. Мол, тогда восстановление гликогена в мышцах сказочно ускорится. Оказывается, все не так просто. Эффективность углеводной загрузки впрямую зависит от интенсивности тренинга. Если вы тренировались вполсилы, то для восполнения запасов гликогена вам достаточно полноценно питаться в последующие дни отдыха. Углеводная загрузка после тренировки будет безрезультатной. А вот если вы применяли суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения и пр., то тут истощенные мышцы впитают углеводы как губка. Нужно добавить, что углеводы лучше принять вместе с небольшим количеством протеина.



ПОПРОБУЙ ТАК!

Перед вами аэробная программа высокой интенсивности, которая длится всего... 20 минут. Программа выполняется на кардиотренажере «бегущая дорожка».

Минуты 0-2: медленная ходьба

Минуты 2-6: бег трусцой

Минуты 6-11: бег трусцой с 15-секундными ускорениями каждую минуту

Минуты 11-15: Бег «в гору»

Минуты 15-18: Бег по горизонтальной поверхности

Минуты 18-20: Медленный «заминочный» бег



НЕЛЬЗЯ!

Загрязнение воздуха автомобильными и промышленными газами опасно, но оно вдвойне опасно спортсменам. Причина в глубоком дыхании. Пока вы не подвергаете себя нагрузкам, ваше дыхание остается поверхностным. Так что яды напитывают легочную ткань в меньшей степени. Ну, а усиление нагрузки закономерно приводит к гипервентиляции и, как следствие, переполнению легких вредными соединениями. Многие из них оседают в легких навсегда, провоцируя трофические изменения. В итоге функциональный объем легких, т.е. их способность к «перекачке» воздуха, может упасть на 20%! Часто развиваются такие заболевания как астма и энфизема. С этой точки зрения заниматься бодибилдингом стоит в окраинных залах, стоящих вдали от переполненных магистралей. Если зал находится в центре города, то занятия спортом нанесут вам больше вреда, чем пользы.



В среднем человек делает в день ***около 8000-10000 шагов***.

В итоге за свою жизнь человек проходит ***пешком около 350.000 км.***

Получается, что он ***четыре раза*** огибает на своих двоих земной шар.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



ЕСТЬ РИСК!

Если в разгаре зимы вы решили отправиться на какой-то экзотический курорт под палящие лучи солнца, знайте: риск заполучить рак кожи возрастает в несколько раз. Причина в том, что зимой ваша кожа теряет пигментацию почти до нуля. Так что когда вы разоблачаетесь на пляже, кожный покров оказывается, практически, беззащитным перед радиацией солнца. Медики советуют в течение всего зимнего отпуска больше времени проводить в тени. И с самого первого дня обильно наносить на кожу солнцезащиттные кремы. Помните, статистика заболеваний раком кожи стремительно растет. Объяснение этому пока не найдено. Медики считают, что причиной феномена, возможно, являются нарушения экологии, которые влекут за собой сбои в работе механизма защиты кожи от солнечных лучей.



И ВВЕРХ, И ВНИЗ!

Наука наконец-то разрешила долгие споры насчет того, какая фаза упражнения более важна для набора мышечной массы - подъем веса или его опускание. Оказывается, то и другое одинаково важно. Негативная фаза (опускание веса) приводит к резкому усилению секреции анаболического гормона ИГФ-1. Этот гормон не только растит мышечную массу, но и ускоряет восстановление. Позитивная фаза упражнения (подъем веса) тоже влияет на гормональную систему. Здесь происходит усиление секреции тестостерона - на 40% в сравнении с негативными повторами. Все это говорит о том, что обеим фазам движения нужно уделять равное внимание.



Знаете ли вы, что наши **волосы активно напитывают аллергены**? Потом аллергены попадают на постельное белье и становятся **причиной ночных аллергических приступов**. Как же быть? Мойте голову на ночь!

ГИПОКСЕН: КАК ОН РАБОТАЕТ?

Наука фармакология в чем-то похожа на лотерею. Создание препаратов методом «научного тыка» в ней совсем не редкость. Некая интересная молекула по каким-либо причинам привлекает внимание исследователей. Ученые мужи пробуют такую молекулу на роль лекарства.

Таким способом был открыт Гипоксен - средство, дающее человеку «второе дыхание». В 1976 году в институте молекулярных соединений получили новое вещество, которое планировали использовать в качестве термостойких присадок к резине. Новая молекула вызвала интерес у фармакологов. Представьте, в те годы препарат сразу же засекретили и стали испытывать на предмет повышения боеспособности войск в неблагоприятных условиях. Его успешно опробовали в армейских условиях. И только с началом перестройки рассекретили и стали использовать в мирных целях.



Препарат работает на уровне клеточных митохондрий. В этих «энергетических станциях» живой клетки происходит синтез АТФ - главного источника энергии для нашего организма. Качку это известно с пеленок. Для создания этого вещества требуется достаточное количество кислорода. Механизм действия Гипоксена заключается в том, что он позволяет митохондриям более эффективно использовать кислород, или, говоря техническим языком, повышать их КПД. Кроме того, он значительно уменьшает образование так называемых активных форм кислорода, свободных радикалов, играющих в организме разрушительную роль. Именно они вызывают окисление клеточных мембран, приводят клетки к гибели. Уменьшая количество этих агрессивных агентов, Гипоксен ведет себя как мощный антикатаболик.

Таким образом, создан новый класс соединений прямого действия, которые позволяют повысить более чем в 100 раз усвоение кислорода работающими клетками.

Гипоксен - единственный препарат, отодвигающий порог мышечной усталости при силовых тренировках и не являющийся стероидом! Он позволяет резко ускорить метаболические процессы в организме, окисляет липиды, отодвигает порог анаэробной мышечной усталости, снижает нагрузку на сердце при силовой тренировке, особенно при выполнении негативных повторений, сокращает восстановительный период после нагрузок, снижает вероятность появления микротравм.

Он прошел аттестацию в антидопинговом центре и может применяться соревнующимися спортсменами!

Более подробно вы можете узнать о Гипоксене на сайте www.steroid.ru или по тел.: (095) 459-34-28, 153-32-48. А также следите за нашими публикациями.



МЫ СИЛЬНЕЕ!

Сколько бы человек ни тренировался, он все равно не сможет приблизиться по уровню «спортивности» к животным. Если устроить соревнования человека с животными по бегу, прыжкам, плаванию и пр., животные в каждом таком туре выйдут победителями. Но вот что удивительно! Человек выиграет у животных «по баллам». Ни одно животное не сумеет одинаково хорошо «выступить» во всех видах.

БЕЗОПАСЕН!

В США завершился многолетний эксперимент, призванный доказать полную безопасность креатина. В течение 4 лет ученые наблюдали две группы профессиональных спортсменов. Одна группа принимала креатин, а другая была контрольной. По окончании опыта между атлетами не было отмечено никакой разницы в состоянии печени, почек, гормональной и сердечно-сосудистой систем, составе крови. Стоит отметить, что дозы приема креатина многократно превышали рекомендованные. Атлеты принимали до 14 г креатина в сутки в активной фазе цикла и 10 г - на поддерживающем этапе.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



НАДО ВОТ ТАК!

Растительное соединение бета-экдистерон показывает относительно невысокую эффективность. Значит ли это, что соединение бесполезно? Вовсе нет. Оказывается, принимать его надо по-новому - вместе с протеиновым коктейлем. В этом случае эффективность бета-экдистерона резко возрастает. Он серьезно ускоряет белковый синтез, а это отзывается прибавкой мышечной мас[illegible]. По мнению ученых, бета-экдистерон не копирует функции гормонов, а действуют на мышечный рост каким-то пока неведомым науке путем. Суточная доза бета-экдистерона должна быть относительно большой - 60-1[illegible] мг. Ее надо разделить на три приема, п[illegible]угое [illegible]ние один раз препарат надо принять вме[illegible]ции протеином через полчаса-час посл[illegible]он не тренировки.





ПОЛЕЗЕН ЛИ?

Витамин С считается у качков восстановительным средством номер один. «Классическая» суточная доза витамина составляет 1 г. Ученые взялись проверить, как она действует на атлетов. За два часа до тренировки каждый «подопытный» культурист получал по 1 г витамина С. Ну, а потом по ряду признаков ученые оценивали его усталость в сравнении с участниками контрольной группы, получавшей плацебо. Никакой разницы в состоянии атлетов замечено не было. Значит ли это, что в приеме витамина С нет никакой пользы? Ответ не получен, ведь «классическая» качковая норма составляет от 5 до 10 гг.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

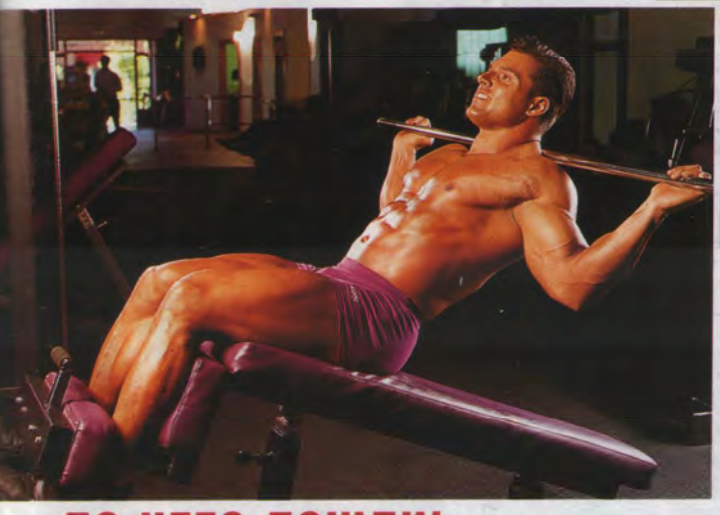
Если вы решились на покупку дорогостоящего абонемента в тренажерный зал, воспользуйтесь проверенными рекомендациями специалистов.

Первое. Клуб должен располагаться поближе к вашему дому. В противном случае каждый поход в зал станет для вас пыткой из-за долгой дороги и обязательного стояния в пробках.

Второе. Обязательно проведите пробную тренировку. Многие залы оборудованы некомпетентно, дешовыми и неудобными тренажерами. Разберитесь с каждым. Обидно платить деньги за низкосортный товар.

Третье. Присмотритесь к инструкторам. Если они улыбчивы и настроены на помощь клиентам, значит, это ваше место. Хуже нет, когда инструкторы ходят по залу с надутым видом и дела[illegible]ид, что не замечают простых клиентов, тех, кто не стал брать у них частные уроки. На самом же деле, инструктор - ваш первый друг и помощник. Его задача - создать в зале особую клубную атмосферу. По статистике, как раз из-за нее и записываются в клуб.

[illegible]твертое. Клуб должен открывать пораньше и за-
эт[illegible] попозже. Спортивное расписание подчас
синте[illegible]ть в ритм трудового дня, так что иной раз
низм[illegible]енироваться и поздно вечером, и рано
вещес[illegible]
Меха[illegible]одящий персонал клуба должен хорошо
понимать, что клубный абонемент не является для вас покупкой первой необходимости. А раз так, то вопрос оплаты с вами должны решать конфиденциально, «заманивая» скидками и предложениями дополнительных бесплатных услуг.



ДО ЧЕГО ДОШЛИ!

Тем, кто совершает полеты с пересадками, подчас некуда «деть» лишние 2-3 часа между рейсами. Если вы скучаете в аэропорту Лас-Вегаса, вам предложат принципиально новую услугу - качнуться в суперсовременном тренажерном зале, который находится прямо здесь, в здании аэропорта. Кстати, в Майами, Чикаго и Нью-Йорке вы тоже сможете с пользой провести «лишнее» время. Там тренажерные залы есть в отелях, расположенных в двух шагах от аэропорта.

СТОИТ СВОИХ ДЕНЕГ!



Вы слышали рекламу препарата Винпоцетин? Его прописывают пожилым людям, страдающим ослаблением памяти. Речь по сути идет о растительной добавке, которую вы тоже можете попринимать с целью обострения памяти. Известно, что любой стресс, даже положительный, пагубно отзывается на нашей памяти. Бодибилдинг не исключение. Если вы никак не можете припомнить, сколько сетов на бицепс вы делали на прошлой неделе, попринимайте винпоцетин в количестве 15 мг ежедневно.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



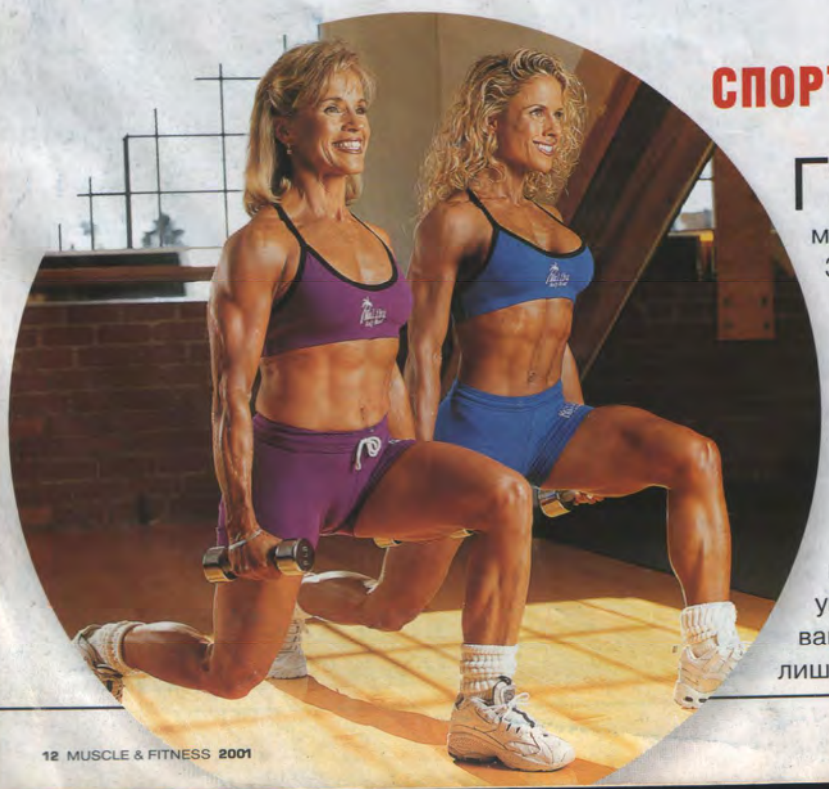
НУ И НУ!

Если вы работаете над мышечным «рельефом» и помногу едите куриное мясо, оно может вас подвести с неожиданной стороны. Оказывается, при охлаждении куриное мясо активно впитывает воду - до 6% от общего веса порции. Подобный «сюрприз», могут преподнести многие продукты. Вот поэтому, начиная с этого года, на этикетках американских пищевых продуктов будет указываться и процентный состав «лишней» воды.

ВОТ ЭТО ПРОБЛЕМА!

Сегодня только одна из 10 женщин потребляет суточную норму кальция, определенную медиками в 1000-1200 мг. Регулярный прием такого количества кальция - принципиально женская проблема. Дело в том, что с менструацией женщина теряет железо крови, ну а дефицит железа расстраивает обмен кальция в организме. В итоге кости женщины становятся хрупкими и нарушается работа нервной системы. Помочь, казалось бы, могут молочные продукты, но вот как раз молока женщины избегают из-за высокого содержания жиров. Как же быть? В США началась общенациональная компания «в пользу» молока. Она включает бесплатное размещение в журналах, газетах и на телевидении рекламы молочных продуктов, а также бесплатную раздачу на улицах красочных образовательных брошюр, вроде той, что изображена на фото.





СПОРТ ПОМОЖЕТ!

Говорят, что с годами дочь все сильнее напоминает мать. Так что, мол, если мать безнадежно «расплылась» в свои 30 лет, та же незавидная судьба ожидает и дочь. На самом же деле, вопрос генетики давно отодвинут на второй план новомодным фитнессом. Методика совершенствования фигуры действует безотказно, Так что если у вас и впрямь есть «гены полноты», то опасаться совершенно нечего. Диета плюс научно рассчитанные упражнения с гарантией сотворят с вашим телом чудо преображения. Дело лишь за вашим характером.

КИНГ КАМАЛИ – наш новый герой!

В рядах профессионалов пополнение



Откуда у тебя такое прозвище? (Кинг - по-английски «король», прим. перев.)

Вообще-то, это не прозвище, Кинг - буквальный перевод моего имени Шахриар, что на персидском означает «Король королей».

Значит, ты у нас царских кровей?

(Смеется) Да нет, просто у нас на родине принято называть детей в честь известных достойных людей. Мол, тогда судьба ребенка будет счастливой. Лично я получил свое имя в честь сына шаха. Когда я приехал в Америку, мое имя переиначили на местный сокращенный манер. Получилось, Шерри («Вишенка»). Понятно, я скрежетал зубами, когда ко мне так обращались. Как-то я пожаловался на свои беды одному высокому лицу в нашем спорте. Если конкретно, то Джиму Мэниону. Он немного подумал и предложил вольный перевод моего родного имени - Кинг. С тех пор меня так и пишут в протоколах - Кинг Камали.

Твоя произвольная программа на турнире «Арнольд классик» произвела фурор. Где ты научился такие па выделывать?

Я же с детства в шоу-бизнесе. Сначала сам танцевал, потом был антрепренером танцевальной группы.

А брэйк ты подростком танцевал?

Еще как! Страшно вспомнить! Тут у меня весь послужной список: «металл», скэйтборд, брэйк.

А какую музыку сейчас слушаешь?

Люблю пульсирующую, ритмичную, ну и, конечно, душевную.

Про тебя говорят, что, мол, у тебя лучшие ноги в бодибилдинге. Что скажешь?

Когда я впервые выступил на любительском чемпионате США в 1996 году, то занял лишь одиннадцатое место. Казалось, рухнули все надежды. И тут ко мне подходит один парень, как позже выяснилось, известный тренер Питер Котрелл, и говорит: «Ты провалился только из-за того, что у тебя «плохие» ноги. Давай я за тебя возьмусь. Будем качать одни бедра, а все остальное забросим. Здесь у тебя и так полный порядок.» Четыре года продолжалась эта пытка с Питером, и вот результат - лучшие ноги в бодибилдинге!

А вот Том Принс говорит, что лучшие бедра у него.

Ну что ж, может, он и прав - бедра у него потрясающие. Спорить с ним не буду.

Переменим тему: ты в жизни совершал безумные поступки?

Как-то раз перепившийся спецназовец ВМС, их еще называют «морскими котиками», завел при мне бодягу про то, что, мол, культуристы - никакие не спортсмены, и предложил мне на спор спрыгнуть с третьего этажа отеля в бассейн. Ну пьяному-то, понятно, море по колено, но я-то был трезвый. Но ничего, отстоял честь бодибилдинга, прыгнул - утер, в общем, «котику» нос.

Ну а как ты относишься к девушкам-культуристкам?

Ну нет, я бы с такой встречаться не стал. Спросишь почему? Да потому что мы бы с ней перессорились - каждый хотел бы быть для другого главным. Знаю я эти дела. А у меня воспитание не такое, чтобы позволить над собой верховодить - даже любимой девушке. Согласен, у спортсменок классные фигуры, но я уже зрелый мужчина - на такое не западаю. Жить приходится не с фигурой, а с характером.

Тебе что, не везло с подругами?

Не везло? Да я тут от одной до сих пор отойти не могу! Прикинь, а? Оказалась клептоманкой. Знаешь, болезнь такая - все тырить. Зашли один раз в «Гуччи» – шикарный такой ювелирный магазин - так она, когда продавец отвернулся, цап часы - и в карман. А я ничего не заметил. Дома она мне эти часы подарила и говорит: думаешь, купила? нет, украла! И смеется! У меня мороз пошел по коже, когда я представил, как нас там вяжут. Вот была бы мне слава! Короче, часы отнес обратно в магазин, а с девушкой попрощался - навсегда!

Так, что же ты дома сидишь по вечерам?

Зачем дома? Хожу в ресторан, ем мясо под острым соусом - заправляюсь протеинами.

Что хочешь сказать представителям качкового братства?

Ребята, я из накачки вынес такой вывод. Главное здесь - стаж тренинга. Сам я начал более-менее прилично выглядеть где-то на десятый год. И еще два года «шлифовал» форму. Так что, терпите и качайтесь. Знаете афоризм? Большие цели достигаются большим трудом. Это как раз про мышечную массу!

Методика тренинга: спроси совета у профи



Я вкладываю все силы в тренинг спины. Тренирую спину три раза в две недели. Делаю по 3 базовых упражнения из 15 сетов плюс тягу на верхнем блоке к груди. Однако ни разу еще не чувствовал в спине мышечной боли. Получается, я что-то делаю неверно?



Шон Рэй, *шестикратный призер турнира «Мистер Олимпия» (1990-2000 гг.):* Мышечная боль - хороший индикатор эффективности тренинга. Между тем, надо знать, что по мере роста стажа тренинга мышцы болят все меньше. Лично я сегодня вообще не чувствую мышечной боли, разве что если берусь за какую-то мышцу после долгого перерыва. Лучше всего отслеживать свой прогресс в зеркале. Зеркало не обманет. А вот на весы вставайте пореже. Дело в том, что высокоинтенсивный тренинг спины попутно приводит к активному сжиганию жира. Набирая массу, вы будете терять подкожный или висцеральный жир, так что стрелка весов вам ровным счетом ничего не покажет. Вы будете ошибочно думать, что топчетесь на месте. В любом случае, будьте уверены: если вы тяжело тренируете спину и при этом хорошо питаетесь, прогресс неизбежен!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



Объясните, как правильно делать жим лежа. Как выжимать штангу - взрывным движением или, наоборот, медленно, под контролем? Взрывное движение вроде как активизирует «белые» мышечные волокна, да вот только пользы от них в смысле роста мышечной массы немного. Да и риск травмы повышается.



Джей Катлер, *победитель турнира «Ночь чемпионов» 2000 года:* Лично я предпочитаю взрывные жимы. По своему опыту вижу, что они эффективнее обычных. А вот почему так, я, честно сказать, не очень-то и задумываюсь. Ну а если все-таки поразмыслить, то, на мой взгляд, секрет тут вот в чем. Главное условие роста массы - в высокой интенсивности. Я как-то попробовал для грудных разные там дроп-сеты, форсированные повторы и что же? Избыток нагрузки истощал грудные, и все дела. Тогда я взялся за взрывные жимы - тоже в целях повышения интенсивности. И тут масса поперла. Понятно, почему? Все другие приемы повышения интенсивности так или иначе связаны с малыми весами. А здесь веса, наоборот, критические. Больше того, рывком вы можете осилить вес больше обычного. Отсюда и берется масса. С тех пор лично я понимаю повышение интенсивности как повышение весов. Тут же простая логика: чем больше вес, тем выше сила. Ну а чем выше сила, тем больше масса. Понятно?



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

У нас в клубе появились так называемые швейцарские мячи. Как лучше делать скручивания - на мяче или на полу?



Брэнди Марон, *фитнесс-профессионал ИФББ:* Скручивания на мяче имеют целый ряд плюсов. Во-первых, на мяче трудно удерживать равновесие, так что ради стабилизации корпуса мозг подключает к упражнению огромный массив мышц, включая, самые мелкие. Во-вторых, в работу включается сразу весь массив сгибателей туловища: прямая мышца - по всей длине, косые мышцы и межреберные. Вообще-то, скручивания на мяче - ненамного лучше традиционного варианта. Однако само по себе это очень эффективное, и, главное, безопасное упражнение. Впрочем, куда важнее то, что за счет мяча мы «разбавляем» монотонность тренинга. Ну а разнообразие нагрузки - принципиальное условие прогресса! **M&F**

Жим гантелей сидя





Когда пройдете самую тяжелую точку амплитуды, сделайте выдох. В верхней точке гантели максимально сближены.

СХЕМА

- Садимся на скамью с вертикальной спинкой как можно глубже. Спина плотно прижата к спинке скамьи. Ступни прочно стоят на полу, мышцы пресса напряжены.
- Гантели удерживаем чуть впереди плеч, хват - ладонями вперед. Локти широко разведены.
- Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, мощно по дуге выжмите гантели вверх.
- Когда пройдете самую тяжелую точку амплитуды, сделайте выдох. В верхней точке гантели максимально сближены.
- Нарочито медленно опустите гантели. Повторите упражнение.

ПРИМЕЧАНИЯ

- Чтобы упражнение по-настоящему работало, не задерживайтесь в исходном положении, где дельты полностью расслаблены. Короткую паузу можно сделать в верхней точке. В итоге упражнение приобретает такой вид. Вы опускаете гантели в нижнюю точку и тут же начинаете обратное движение.
- Не выталкивайте гантели за счет инерционного усилия, не уступайте весу гантелей при возвращении в исходное положение. Не забывайте, что вы сидите, а в этом положении любые резкие движения с весом могут привести к травме плечевых суставов и позвоночника.
- Зачем задерживать дыхание после вдоха? Вдох распирает грудную клетку, и позвоночник получает дополнительную поддержку. Вдобавок, такой прием помогает мобилизовать силы перед самой ответственной фазой упражнения.
- Избыток веса в упражнении крайне вреден. Поднять такой вес за счет «чистого» усилия дельт не получится. Ну а читинг угрожает травмами. К тому же большой вес поневоле заставит вас сократить амплитуду движения, а это серьезно подорвет эффективность упражнения.
- Для того, чтобы ввести элемент разнообразия, изредка меняйте положение локтей. Вы можете выставить их вперед и одновременно поменять хват на нейтральный (гантели параллельны одна другой). В такой позиции максимум нагрузки приходится на передний пучок дельт.

АНАТОМИЯ

В работе плечевого сустава важнейшую роль играют надостная мышца, а также центральная часть и «перед» дельтовидной мышцы. Последняя «накрывает» сверху плечевой сустав. Небольшая надостная мышца, расположенная под дельтовидной, не видна.

Все движения в плечевом поясе включают работу передней зубчатой и ромбовидной мышц, верхней и нижней части трапециевидной мышцы, а также мышцы поднимающей лопатку. Трапециевидную мышцу отличают большие размеры, она расположена в верхней области спины, и, если она хорошо развита, то напоминает крупный ромб неправильной формы. Ее не следует путать с ромбовидной мышцей, которая расположена ниже трапециевидной. Передняя зубчатая мышца находится сбоку, под рукой, накрывая грудную клетку сбоку. Мышца поднимающая лопатку - длинная и тонкая мышца. Она спускается вдоль шеи к спине и скрывается под верхней частью трапеций.

РАБОТА МЫШЦ И СУСТАВОВ

Надостная и дельтовидная мышцы выполняют основную задачу - поднимают руку от туловища до горизонтального уровня. Однако, максимальное сокращение дельтовидной мышцы приходится на участок подъема от уровня плеча до верхней точки подъема, когда рука полностью выпрямлена.

Передняя зубчатая мышца, а также «верх» и «низ» трапециевидной мышцы, сокращаясь, вращают лопатку. Когда рука проходит горизонтальный уровень и поднимается выше, сокращаются «верх» трапеции и мышца поднимающая лопатку (функция последней ясна из ее названия).



СПОРТ

Жимы позволяют развить не только дельтовидную мышцу, но и мышцы верха спины. В упражнении участвуют многие мышцы. Так что работа относительно хрупкого плечевого сустава подстрахована лучше, чем, скажем, в подъемах через стороны, которые выполняются силой одной дельтовидной мышцы.

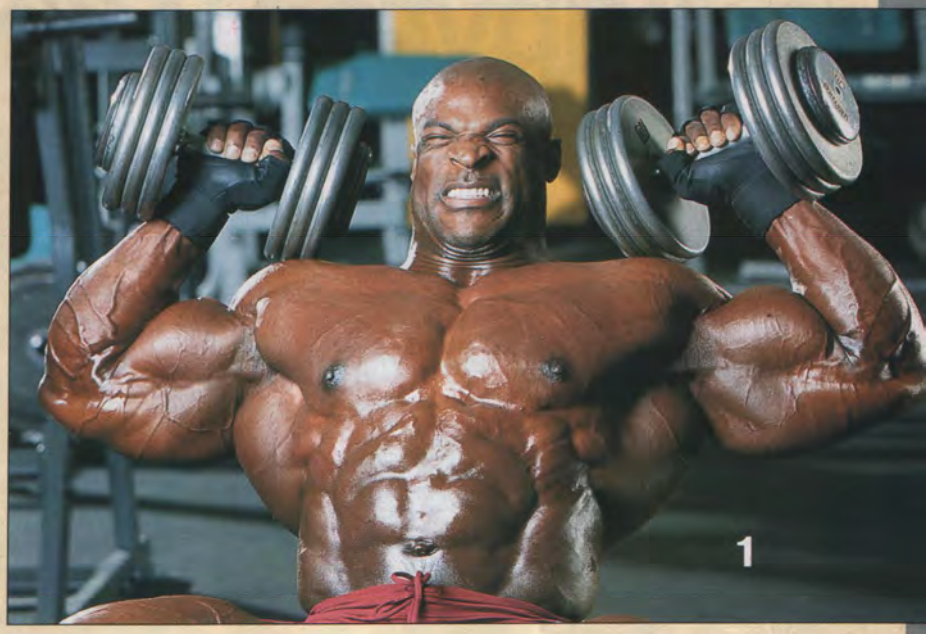
Напомню, в каких видах спорта важно иметь мощную «поднимающую» мускулатуру: теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол. Обратите внимание, в этих видах рука часто вытягивается вверх для удара или броска. Правда, подъем руки вверх здесь не связан с преодолением сильного сопротивления, это скорее подготовительное движение для другого, более мощного.

В гимнастике распрямление рук «участвует» в опорном прыжке, сальто, стойке на кистях, а также в упражнениях на кольцах. В плавании дельтовидная мышца и ее «помощники» поднимают руку перед гребком.



РОННИ КОЛЕМАН • Мр. ОЛИМПИЯ 1998–2001

◆ Лучшее упражнение для плеч - жимы гантелей. Они нацелены как раз на самые большие, хорошо просматриваемые мышцы плеча - дельтовидные. Именно поэтому я включаю жимы в каждую тренировку плечевого пояса. Жимы у меня всегда идут первым номером.

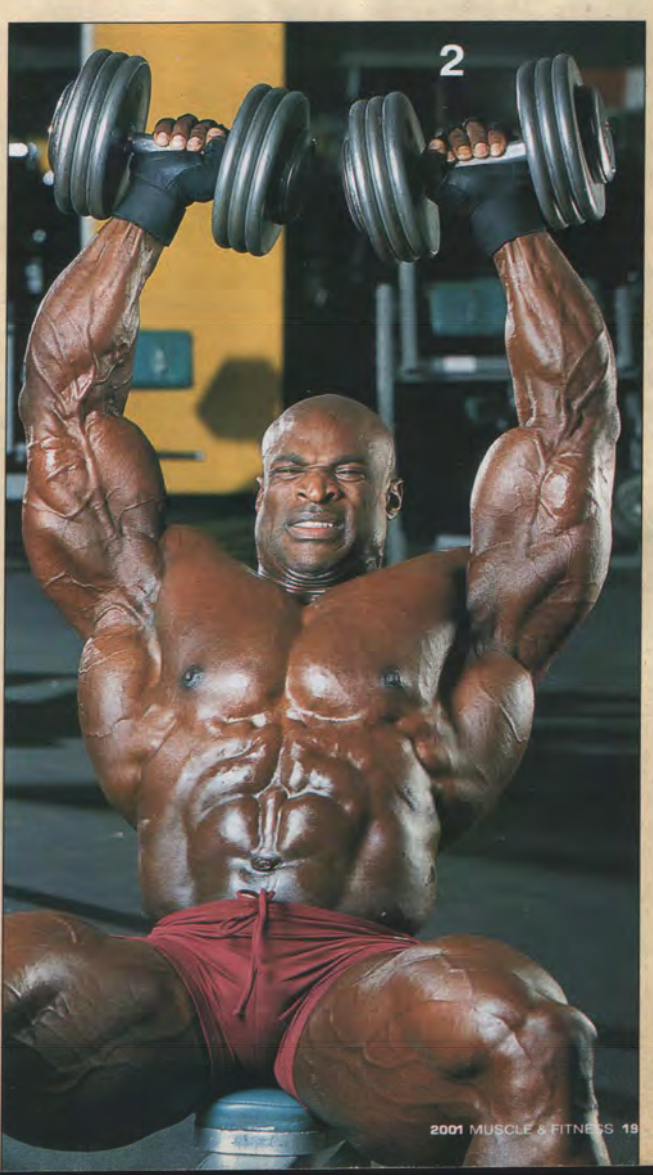


◆ Как я делаю жимы? Сидя на скамье с упором для спины. Пресс должен быть напряжен, ступни плотно прижаты к полу. Зачем, спросите вы? Дело в том, что здесь надо исключительно прочно стабилизировать корпус, чтобы получить чистое изолированное движение в плечевых суставах.

◆ Исходное положение у меня такое: гантели - выше уровня плеч, хват - ладонями вперед. Поднимая руки, я слегка их свожу, но ударяться гантели друг о друга не должны. Если это происходит, значит, гантели слишком тяжелы, и вы теряете над ними контроль, а это чревато травмой.

◆ В верхней точке я делаю паузу и медленно, под контролем опускаю гантели в исходное положение.

◆ Плечи я тренирую отдельно, называя это «днем отдыха», но это не вполне правильное название. Я, конечно же, не отдыхаю, а просто тренируюсь не в полную силу. Гантели я беру полегче, поскольку цель у меня - с помощью многократных повторений придать и поддерживать необходимую форму дельтовидным мышцам. Для этого хороши также суперсеты и три-сеты, но слишком часто их делать не надо. Вот типичная схема моего «дня отдыха»: три разных упражнения, 12-15 повторений в сете.



◆ Я уже говорил, что для плечевых мышц у меня отдельный день, а это значит, что они у меня предварительно не «прогреты». Для этого у меня специальный «разогревающий» сет с легким весом (20 повторений). Он помогает настроиться на более серьезную работу физически, да и психологически.

◆ Если остальные группы я тренирую дважды в неделю, то плечи - только один раз. Почему? Да потому, что плечевой пояс и так уже получает большую нагрузку в другие дни. В частности, плечи у меня работают дважды в неделю при тренинге грудных мышц.

◆ Теперь о выборе снаряда для жимов над головой. Лично я варьирую гантели и штангу, неделю - с одним, неделю - с другим. Обратите внимание, штангу я никогда не завожу за голову. Почему? Пагубность этого метода я испытал, как говорится, на собственной шкуре: травмировал плечо, причем, очень сильно; не тренировался потом целых три месяца. Так что выжимайте штангу только с груди - это куда безопаснее **M&F**

Упругая и круглая

СТАНОВАЯ ТЯГА – ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ



В принципе, я в хорошей форме - много занимаюсь аэробикой. Но вот мои ягодицы меня не устраивают. Столько работаю, а желаемой твердости и округлости добиться никак не удается. Наверное, есть какой-то секрет, суперэффективное упражнение, которое мне поможет?

Да, такое упражнение есть. Называется оно становой тягой. Как правило, женщины делают его редко, но профессионалки фитнесса без него не обходятся. У любителей становая тяга вызывает страх, говорят делать ее опасно. Не верьте.

Впрочем, потенциальный риск травмы здесь существует. Многие невольно «круглят» спину. Это грубейшее нарушение техники! В силу особых анатомических причин нагрузка «съезжает» со спины и ног, и локализуется на узком поясничном отделе позвоночника. В итоге слишком большое давление ложится на связки и межпозвоночные диски. Отсюда и риск травмы! Кстати, о связках позвоночника. Они пластичны, но не эластичны, то есть, в отличие от обыкновенной резины растянутые связки неохотно возвращаются в первоначальное состояние. Так что хронически круглая спина при выполнении становой тяги имеет и другой неприятный минус. Связки перерастягиваются и уже не могут выполнить свою функцию механических стабилизаторов. В результате позвонки «разбалтываются». А это уже угроза крайне опасной травмы - выпадения позвонка или ущемления межпозвоночного диска.

Какой вывод? Первым делом вам надо овладеть правильной техникой выполнения становой тяги.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Степень вашего наклона вперед лимитирует эластичность бицепсов бедер - мышц на задней поверхности бедра. Если они у вас жесткие, глубокого наклона не получится. Чтобы наклониться глубже, вам придется круглить спину. Ну а к чему это приводит, вы уже знаете. Как быть? Берите штангу со стоек. Сначала установите упоры под штангу на нужной вам «безопасной» высоте, а потом по мере роста стажа попытайтесь переставить упоры пониже.

2. Не наклоняйте голову! В исходном положении голову наоборот сильно отведите назад - взгляд направлен точно вперед.

3. Ступни ставьте на ширину плеч, колени чуть-чуть согнуты.

4. При подъеме штанги «ведите» гриф вдоль передней поверхности бедер.

5. Начинайте делать становую тягу с небольшим весом, например, «пустым» грифом - так вы быстрее освоите правильную технику.

6. При наклоне осознанно отводите таз назад, а при подъеме штанги приводите таз обратно на осевую линию туловища.

7. Становую тягу нужно делать раз в неделю, «подстыковывая» ее к тренингу ног или спины. После разминки спортсмены с опытом могут выполнить 3-4 сета по 5-10 повторений.

А теперь о технике подробно. Возьмитесь за гриф штанги верхним хватом. Руки должны быть выпрямлены, плечи расправлены, грудь наполнена. Сутулиться, сводить плечи нельзя! Спина идеально прямая! Напрягите мышцы пресса, чуть отведите таз назад. Из этого исходного положения медленно распрямляемся. При этом гриф штанги надо перемещать максимально близко к передней поверхности бедер.

Сначала освойте упражнение с легким весом, ну а когда все будет получаться правильно, начинайте ступенчато набавлять вес. Если техника начала страдать, значит, вы перебрали с весом. Остановитесь и сбросьте пару-другую килограммов. Снова сделайте упражнение. Оно должно получится у вас максимально напряженным при условии идеального соблюдения всех технических условий.

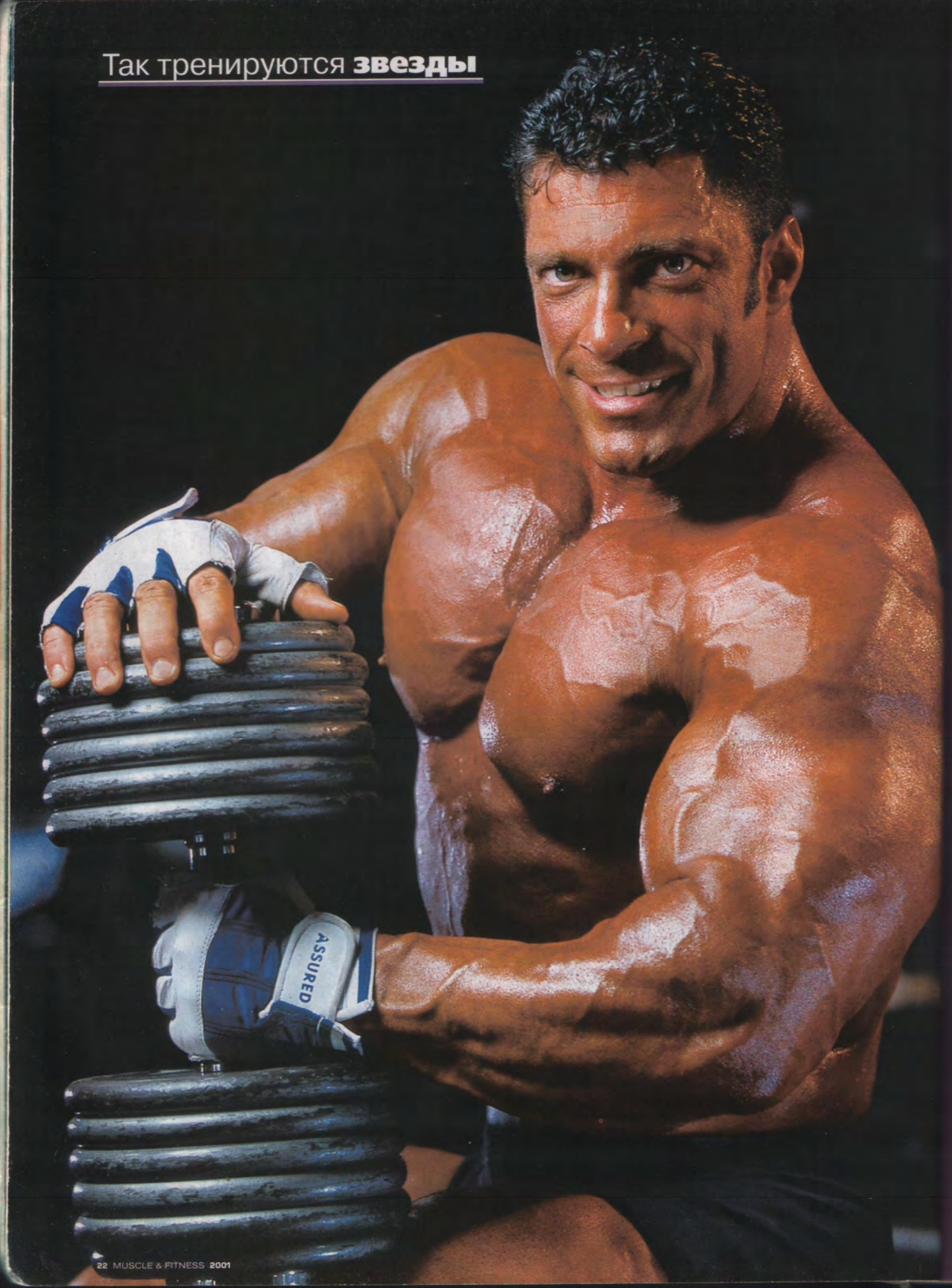


Чтобы становая заработала на ваши ягодицы, вам надо научиться чувствовать их работу. В этом вам поможет следующий прием. В исходном положении сильно статически напрягите ягодицы и не расслабляйте их до полного завершения повтора. Потом опять напрягите перед началом нового повторения.

Ягодицы развивают многие кардио-тренажеры, к примеру, «степпер». Но их эффективность в этом смысле невелика. И все потому, что повышение тонуса ягодиц, их силы и улучшение их формы подчиняются общему для всех мышц правилу - нагрузку надо регулярно увеличивать. Ну а в кардио-тренажере нагрузка одна и та же - вес вашего тела. Вот вам еще один плюс становой тяги. Здесь поднять нагрузку легко. Достаточно навесить на штангу пару лишних блинов.

И все-таки, нет ли в арсенале бодибилдинга каких-то других упражнений для ягодиц, не менее эффективных, чем становая тяга? Увы, нет. Дело в том, что становую тягу отличает уникальная анатомическая особенность. В стартовой позиции (положении наклона) ягодицы предельно растянуты. Ну а если мышца начинает сокращение из растянутой позиции, упражнение получается суперэффективным. **M&F**

Так тренируются **звезды**



горе от УМА?

Рецепт накачки бицепса от новичка-профи **БОБА ЧИЧЕРИЛЛО**

Историю Боба Чичерило полезно послушать. Уж очень она поучительна. Давным-давно, в 1987 году, когда Бобу был 21 год, он выиграл юниорский чемпионат США. В друзьях у него были такие же новички как он сам - Шон Рэй, Флекс Уиллер, Крис Кормье, Майк Матараццо... Прицел был на получение профессиональной карты, но судьба, образно говоря, оставила Боба на второй год. Причины? Нелепые неудачи на соревнованиях, травмы... И только в 2000 году Боб влился в ряды своих друзей на равных. Спустя 13 лет напряженного сражения с жизненными неудачами Боб наконец-то получил профессиональную карту. Что же, бывает и так.

детство чемпиона

Он бесповоротно помешался на бодибилдинге в 12 лет, когда посмотрел фильм «Качая железо» с Арнольдом Шварценеггером. И начал поднимать все тяжелое, что мог найти в доме - старый чугунный утюг, пишущую машинку, телевизор и даже машину отца. Родители не выдержали натиска и подарили будущему чемпиону пару дешевеньких гантелей из пластика. Мол, перебесится и забросит в чулан. Но родители ошиблись; наоборот, у семьи появилась новая статья расхода - покупка культуристических изданий. И каждый из них зачитывался до дыр. В конце-концов отец вздохнул и пошел выносить из подвального этажа накопившийся хлам. А уже через пару недель Боб поимел там собственный спортзал. Ну а в «зале» все началось уже по-серьезному. Боб жал лежа, приседал, делал тяги.

На местных соревнованиях он впервые выступил, когда ему не было и четырнадцати. К 15 годам он перерос свою импровизированную «качалку» и записался в «серьезный» зал с многозначительным названием «Самсон».

- Это были совсем другие времена, - вспоминает Боб мечтательно. - Женщинам вход заказан, а слово «аэробика» — вроде как ругательство. Да какая там аэробика! Туда и уборщица-то никогда не заглядывала. Когда роняли «блин», от пола поднимались тучи пыли. Короче, настоящий мужской мир! Крутая «качалка» для качков-фанатов! Там я прошел хорошую школу.

- В школе я выделялся из серой массы, - снова пускается в воспоминания Боб, - Еще бы, единственный культурист школы, ни у кого из одноклассников и в помине таких мышц не было. Короче, я стал местной «звездой». К двадцати годам у меня было уже пятнадцать чемпионских званий. Однажды открываю почтовый ящик, а там приглашение на чемпионат США среди юниоров! Что же, поехал. И сразу же стал вторым! А первое место досталось Шону

Рэю. После такого, скажу честно, у меня поехала крыша. Ну и закрутилось: девчонки, пиво, бессонные ночи на танцульках... Тренировочный режим был перечеркнут напрочь. Потом я спохватился: мне же опять ехать на юниорский чемпионат. Но что можно сделать за полтора месяца? А к тому времени у меня уже от пива живот висел над резинкой трусов! В общем, на соревнования меня не пустили, сказали: «До свидания, придешь на следующий год». Я вернулся домой, расписал тренировочный план и весь год качался как проклятый. Итог? Первое место в своей категории и абсолютная победа!

В течении следующих нескольких лет Боб продолжал выступать на соревнованиях разного ранга, особо не вырываясь вперед. Выступал он неровно, но это были цветочки по сравнению с тем, что произошло потом.

годы заблуждений

- Горе от ума... Слыхал про такое? - спрашивает Боб. - Со мной как раз так и было. Знаешь, почему я побеждал? Потому что ни над чем не задумывался. Надо тяжело тренироваться? Я тренировался. Надо садиться на диету? Я садился. Одним словом, головой совсем не работал. Работал, так сказать, руками. Вот это и правильно. Но однажды я решил повысить свою «научную» квалификацию, и это был черный день в моей жизни. Чем больше я читал про новинки тренинга и питания, тем хуже шли мои дела. Чем больше я экспериментировал, тем хуже рос. А экспериментов на себя я поставил ого-го сколько! Одних диет я перепробовал около десятка. Я словно попал в заколдованный круг: чем скромнее я выступал, тем сильнее мне хотелось найти какое-то волшебное средство, которое меня выручит, ну а чем больше я пробовал таких «средств», тем хуже выступал. Так продолжалось несколько лет; конечно, из обоймы я не вылетел, но и в первую пятерку нигде попасть не смог.

- В бодибилдинге время бежит быстро, - говорит Боб, - чтобы стать профессионалом, нужно победить на национальном чемпионате, а вот этот шанс судьба дает всего раз в год. Терпение нужно адское. Смотри-ка, весь год ты тренируешься на износ. Потом выходишь на подиум... и проигрываешь! Блин! Триста шестьдесят четыре дня напряженного труда насмарку! Поверь, это очень сильный психологический удар. Например, в футболе - по-другому. Там играют часто, от игры до игры тебя отделяют



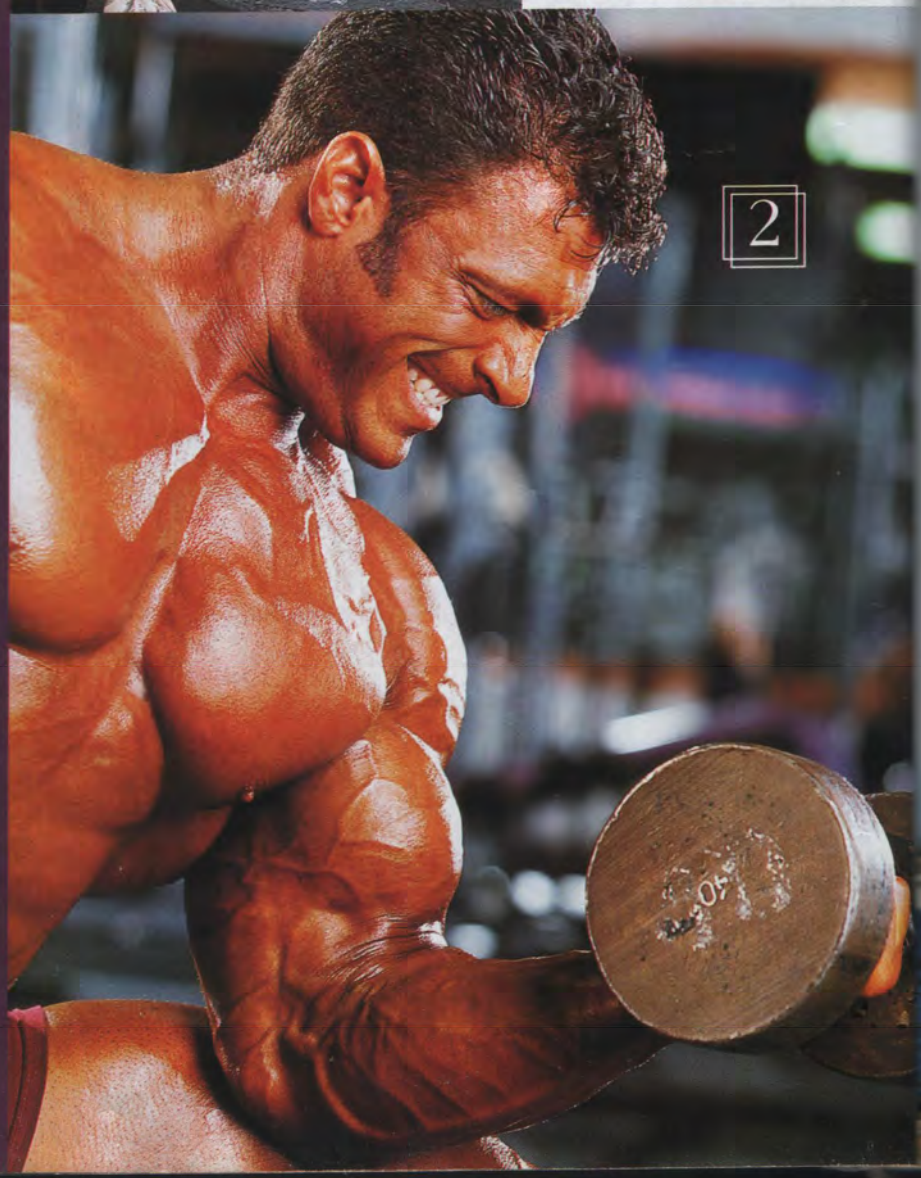
концентрированный подъем на бицепс

Боб садится на край скамьи и опирает локоть рабочей руки о внутреннюю сторону одноименного бедра.

Корпус в этом упражнении нужно держать исключительно неподвижно, - объясняет Боб, - Если корпус совершает поклоны в такт сгибаниям, тогда отдачи не жди. Во-первых, амплитуда движения сокращается. А во-вторых, возникает момент инерции, который «съедает» нагрузку.

Главное в этом упражнение - концентрация, - продолжает Боб. - Отсюда и название. Поэтому вес по сути пустяковый. С таким весом кисть может совершать невольные движения вверх-вниз ради облегчения сгибаний. Так что за этим надо следить. Представьте себе, что в руке у вас тарелка с супом, и вы стараетесь его не расплескать.

Поднимая гантель, Боб слегка супинирует кисть, чтобы усилить степень сокращения бицепса. Движение вниз медленное, под полным контролем сознания. Концентрированный подъем - финальное упражнение, оно должно завершать тренинг бицепсов.



БОБ: комплекс

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Подъем гантелей на бицепс стоя или подъем гантелей сидя	3	8
Подъем на блоке	3	8
Подъемы в тренажере или подъем EZ- штанги на скамье Скотта	3	8

В финале тренировки Боб часто делает концентрированный подъем или подъемы «молот».

тренировочный СПЛИТ

ДЕНЬ	ГРУППА МЫШЦ
1	Грудь, икры
2	Спина, пресс
3	Ноги, икры
4	Бицепсы, трицепсы
5	Плечи, трапеции, пресс
6	Отдых
7	Отдых

Аэробикой Боб занимается только перед турнирами.



МИНИДОСЬЕ: БОБ КИЧЕРИЛЛО



РОДИЛСЯ: 1 декабря 1965
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: США, Нью-Йорк
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: США, Нью-Йорк
РОСТ: 180 см
ВЕС: 134 кг (межсезонье), 120-122 кг - соревновательный.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ: Чемпионат США среди любителей 2000 г., первое место в супертяжелом весе, абсолютный чемпион.

КАК УДАЕТСЯ СОХРАНИТЬ МОТИВАЦИЮ: Я всегда любил бодибилдинг. Имена всех сколько-нибудь значимых культуристов я могу вам назвать с сороковых годов. Коллекционирую предметы, связанные с историей бодибилдинга. Собираю журналы, есть экземпляры начала века. Уже одного этого достаточно, чтобы была мотивация.

КАКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ НА БУДУЩЕЕ: Будущее у меня связано с бодибилдингом. Я буду организовывать шоу, семинары, другие мероприятия. Мне это нравиться не меньше, чем качаться.

недели, так что даже если проиграл, знаешь, есть шанс все исправить. А тут ты садишься в уголок и начинаешь себя уговаривать: «Спокойно, парень, спокойно! Никто не умер. У тебя просто не получилось. Сейчас ты встанешь, улыбнешься, пожмешь всем руки и поедешь обратно к себе домой. Ну а там ты снова ударишь по тренингу и на следующий год обязательно победишь!» А на следующий год у тебя опять не получается...

Заранее открою вам секрет. В итоге Боб победил и выполнил заветную мечту жизни - стал профессионалом. Однако победе предшествовали 7 лет непрерывных поражений!

Впрочем, о том, чтобы уйти из бодибилдинга, Боб никогда не помышлял.

- Все эти годы я держался только потому, что верил в себя, — говорит Боб. - У меня в этом деле такая философия: нельзя отступаться от своих целей! В жизни как на войне. Самые большие потери несут те, кто отступает. Сам я терпеть не могу слюнтяйства и малодушия. И вообще, лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, чего так и не сумел...

Такой «мужской» настрой здорово помог Бобу, когда он повредил позвоночник. Из зала Боба вынесли на носилках. А затем была тяжелая операция и долгий период реабилитации.

Вопреки врачам Боб решил снова взяться за накачку.

- Я подошел к стойке и глянул на свои рабочие гантели по 50 кг. Думаю, после операции это многовато. Возьму-ка сначала 10-килограммовые. Взялся за гриф и вдруг чувствую - не могу поднять! — вспоминает Боб. — У меня тогда что-то в душе перевернулось. Я подумал: «Все, можно ставить на себе крест». И знаешь, что меня тогда выручило? В одном культуристическом журнале вышла статейка, где меня привели в качестве примера классического неудачника. Мол, генетика хорошая, а по сути - пустое место. Когда я все это прочитал, то прямо-таки озверел!

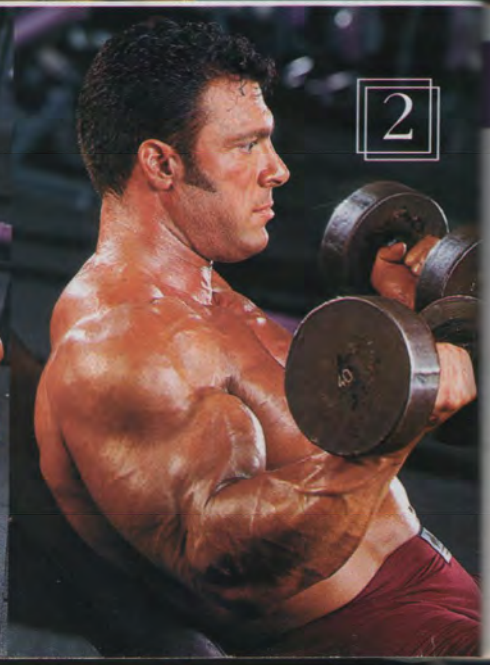
глаза боятся...

Да, та статья ужасно разозлила Боба. В 1999 году он победил на чемпионате штата Техас (чтобы вернуться на национальные соревнования, ему было нужно подтвердить квалификацию на местных). Дорога на национальные соревнования была открыта. Однако в тот год счастье снова отвернулось от Боба. Карты спутал гигант-новичок Кинг Камали. Боб стал вторым.

Тем не менее, благодаря проиг-









попеременный «молот» стоя

«Молот» - упражнение особенно эффективное для плечевой мышцы, той самой, что пролегает под бицепсом. Чем она больше, тем, понятно, ваш бицепс выше, - объясняет Боб.

Попеременный подъем нужно делать так: встать в удобную устойчивую позицию, руки по бокам корпуса, в каждой - по гантели, хват - нейтральный. Гантели ритмически поднимают к плечам, по очереди.

- В самой верхней точке я немного склоняю гантель на себя, чтобы усилить сокращение плечевой мышцы, - поясняет Боб, - При этом вы ясно почувствуете жжение в глубине руки, а не в бицепсе. Это и означает, что плечевая мышца работает. Движение из верхней точки вниз - под абсолютным контролем. Однако опускать гантель до распрямления руки не надо. В мышцах-сгибателях нужно сохранить хотя бы минимальное напряжение.

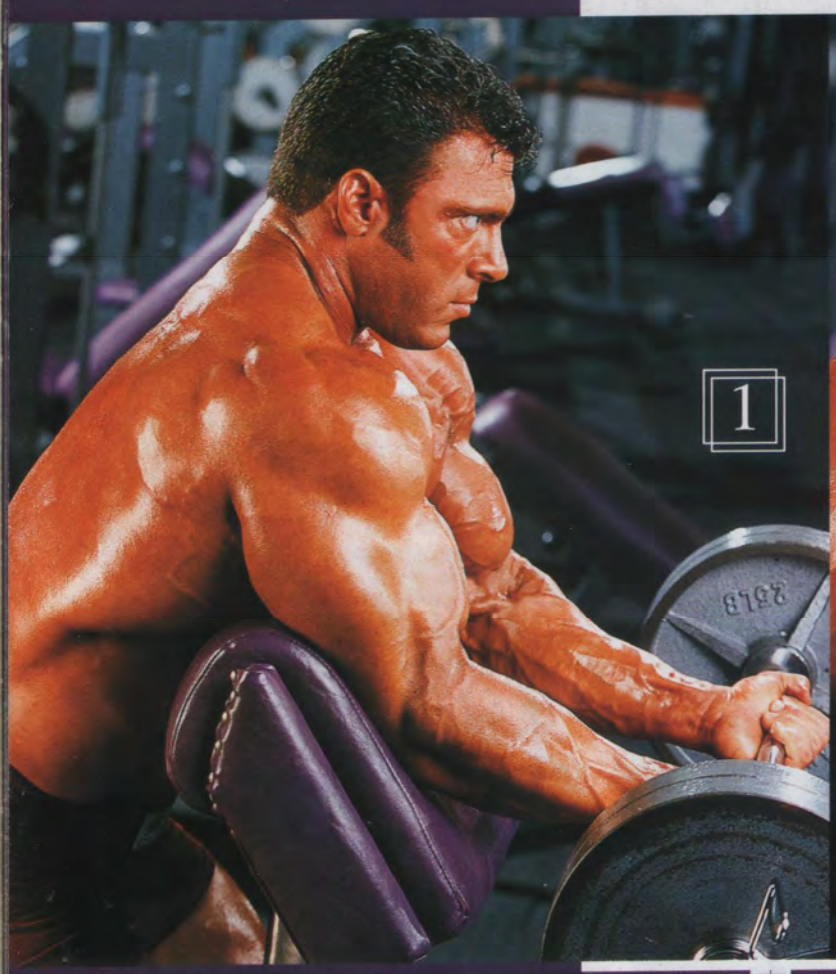


подъем гантелей на бицепс сидя

Спина плотно прижата к спинке скамьи, гантели на прямых руках по бокам туловища. Подъем гантелей одновременный. Локти неподвижны. Синхронно с подъемом Боб выворачивает кисти наружу - супинирует. В верхней точке Боб дополнительно статически напрягает бицепсы, затем «прочувствованно» опускает гантели.

- Не следует опускать гантель до полного разгибания руки, в противном случае вы полностью расслабите бицепс, — советует Боб, — И еще. Движение должно быть ритмичным.







рышу Боб понял о себе одну принципиальную вещь. Не надо сидеть на голодном пайке во время самих соревнований! За пару дней обильное питание никак не скажется на форме и очертаниях мышц, зато тело прямо на глазах наливается силой!

На следующий год, сразу после взвешивания, показавшего 111 кг, Боб накинулся на еду. Всего за дни состязаний, он посчитал, им было съедено 8 кг самой разной пищи. Перед самым финалом он снова встал на весы: 117 кг. И это при том, что «рельеф» абсолютно не пострадал!

- Вот так я выиграл в супертяжелом весе, - довольно вспоминает Боб, - а потом стал абсолютном чемпионом. Победа был убедительная. Тринадцатилетняя борьба за профессиональную карточку закончилась. Теперь впереди новая задача - утвердиться в своем профессиональном статусе. Времени осталось не так и много: всего пять или шесть лет.

Впрочем, как бы не сложилась судьба, Боб навсегда останется в бодибилдинге своим человеком. По простой причине: он по-настоящему любит наш спорт.

подъем EZ-штанги на скамье Скотта

- Некоторые ребята ставят локти поближе, пытаясь лучше изолировать работу бицепсов, - рассказывает Боб, — Но от этого больше вреда чем пользы. Как-никак позиция локтей очень неестественная. Чтобы облегчить работу суставов, Боб использует достаточно широкий хват (на ширине плеч). Следите за локтями, они должны комфортно лежать на мягком упоре. В нижней точке Боб никогда не распрямляет рук полностью. Когда бицепсы устанут из такого положения вам придется «выдергивать» штангу рывком, а это неминуемо травмирует нижние связки бицепсов.

подъем на блоке (без фото)

Боб устанавливает спинку скамьи под углом 45 градусов. Потом ставит скамью перед нижнем блоком с EZ-рукоятью. Боб берется за рукоять хватом к себе и откидывается на спинку. Мощным движением он сгибает локти, подтягивая рукоять у груди. В верхней точке он дополнительно статически сокращает бицепсы, затем медленно, под полным контролем «отпускает» гриф. В нижней точке руки остаются чуть-чуть согнутыми в локтевых суставах.



ДЛЯ КОНТАКТОВ

БОБ ЧИЧЕРИЛО
c/o Samson's Gym
474 West Ridge Road
Rochester, New York 14615
E-mail: bobchic@rochester.rr.com
www.musclebob.com

БОЛЬШИЕ бицепсы

Боб Чичерило

• **ГЛАВНОЕ ДЛЯ БИЦЕПСОВ - ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ.** Другими словами, удобный. Чем меньше сил тратишь на хват, тем больше их остается для бицепсов. Поэтому я сам часто использую кистевые ремни, они позволяют вообще «забыть» про хват.

• **СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ОБЫЧНЫЙ ГРИФ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСОВ.** С недавнего времени я придерживаюсь иного мнения и работаю с EZ-грифом. Чем плох прямой гриф? Проблема в том, он «выворачивает» запястья, а это, кстати, чревато опасной нагрузкой на локтевые суставы.

• **НЕ СОГЛАСЕН С ПРИНЦИПОМ «БОЛЬШОЙ ВЕС - БОЛЬШИЕ БИЦЕПСЫ».** На бицепс я свободно подниму сорокакилограммовую гантель, но никогда не буду этого делать, и вот почему: нет никакого смысла. Малую мышцу качают не весом, а техникой.



• **КАК ВЫБРАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС?** Без всякого ущерба техники вы должны выполнять с ним 8-10 повторений. Шесть повторений - это ваш весовой предел. Если вес больше - не ждите гипертрофию, ее не будет. Проверено!

• **ПЕРЕД КАЖДЫМ УПРАЖНЕНИЕМ Я ДЕЛАЮ СВОЮ РАЗМИНКУ.** Речь идет о «прогоне» упражнения с малым весом. Например, перед попеременными подъемами на бицепс следует размяться с 7-8 килограммовыми гантелями.

• **СИЛОВОЙ ПОТЕНЦИАЛ БИЦЕПСОВ ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ.** Он зависит от общей тренировочной нагрузки за неделю, степени усталости всего тела, от того, как ты питаешься, от нервных стрессов. Так что не бойтесь отступать в весах. Если упражнение не идет с прежним весом, смело его снижайте. Помните: главное - правильная техника в заданном числе повторений.

• **ТРЕНИРОВАТЬ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ - ОШИБКА!** Я уже двадцать лет тренируюсь, и ни разу не видел, чтобы кто-то получил результат при таком тренинге. Бицепсы работают во многих других упражнениях, особенно, на спину. Так что ради полноценного восстановления бицепсы как раз надо тренировать пореже. Мы же растем не в зале. Рост происходит уже потом, когда ты ешь и спишь. **M&F**



ОФЕССИОНАЛ

Кевин Леврон - профессионал ИФББ, и, возможно поэтому, все делает профессионально: пишет музыку, сочиняет стихи, поет, дает концерты, руководит собственным фитнесс-центром...



Фото Пьра Берналя





НАЛ

M&F КОНКУРС

МЕСЯЦ 2

СУПЕР ФОРМА

тренинг



ПОВЫШАЙ ИНТЕНСИВНОСТЬ!
КАЧАЙ МОТИВАЦИЮ!
ТЫ НА ПУТИ К ПОБЕДЕ!

Итак, первый этап позади. Было трудно? Ну что ж, мы предупреждали, что легких результатов не будет. В любом случае вам предстоит снова поднапрячься. Впереди очередной месячный этап, который еще дальше продвинет вас на пути к идеальной фигуре. Напрягите всю свою волю и билет в Лас Вегас у вас в кармане.

МАРК КАССЕЛЬМАН

Упражнения

В целом, в схеме тренинга вас не ждет ничего нового. Разве что кое-какие изменения по мелочам. Во-первых, теперь каждый день начинается с ***мощного силового упражнения.*** Методика такова: выжимать\тянуть вес надо быстрым динамичным движением, а вот опускать - медленно (где-то 3-4 секунды). Повторим, поднимать вес надо как можно быстрее! Понятно, что под большим весом выполнить это требование нелегко. Работа адская, но альтернативы ей нет. Только так и никак иначе! А зачем это нужно, спросите вы? Затем, чтобы «включить» так называемые пороговые моторные функции мышцы - они, в свою очередь, заставят заработать «быстрые» мышечные волокна («добраться» до них, выполняя упражнения по традиционной качковой схеме почти невозможно).

Силовой тренинг предполагает необычно длинный отдых между сетами. Так что отдыхать здесь придется долго - до 2 минут.

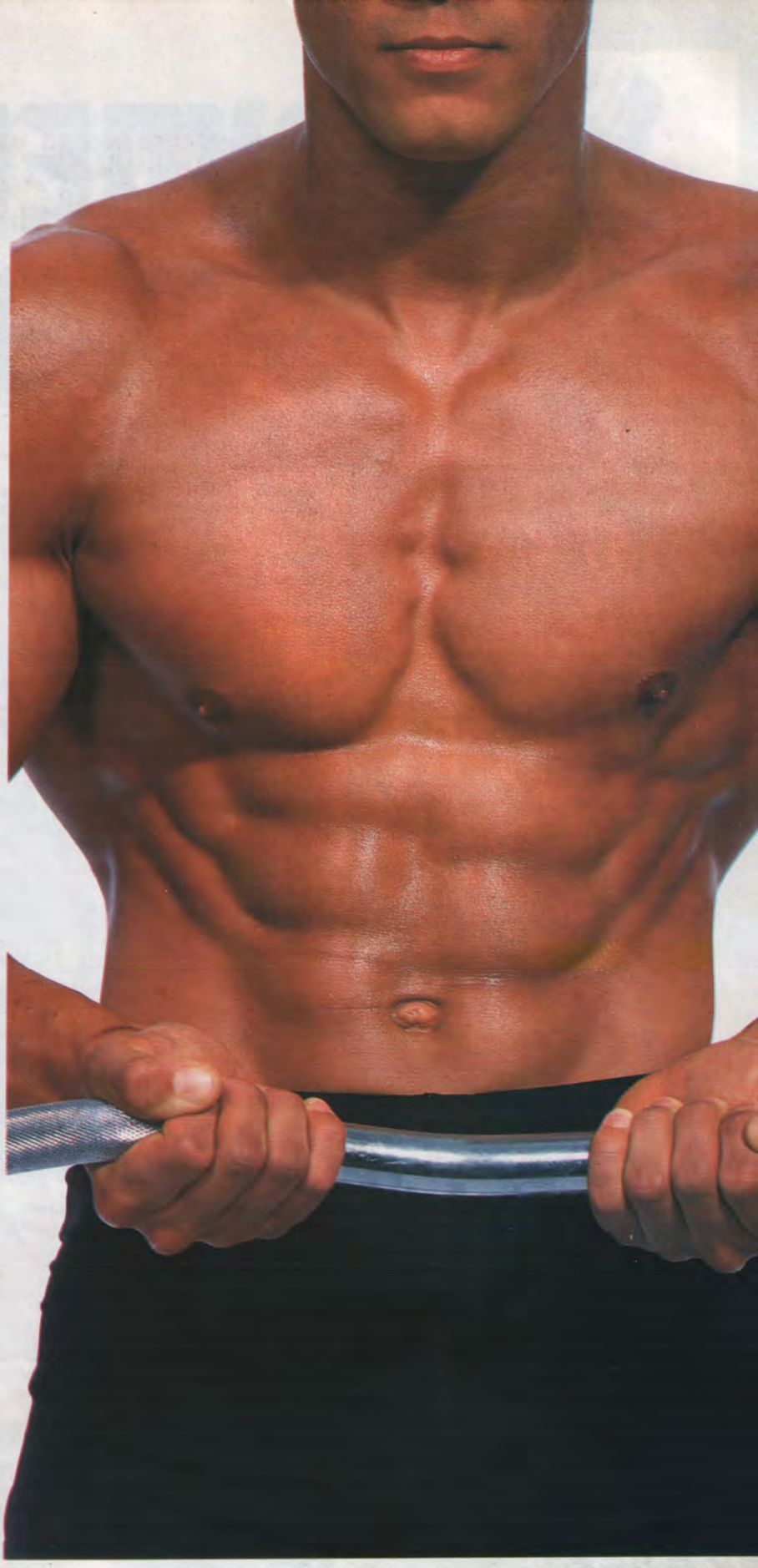
Все последующие упражнения выполняются ***по схеме «обратная пирамида».***

В первом сете вес - максимальный, затем от сета к сету вы его убавляете, а число повторов наращиваете. Что дает такая схема? Она тоже помогает задействовать «быстрые» мышечные волокна. У «обратной пирамиды» есть еще и дополнительный плюс — она идеальна для постановки правильной техники. Судите сами: по мере утомления нейромышечной системы снижается вес и увеличивается количество повторений, ну а в такой комбинации техника не страдает.

Будьте внимательны, частота повторений меняется каждую вторую неделю. И, наконец, согласно этой схеме сокращается отдых между сетами - до одной минуты.

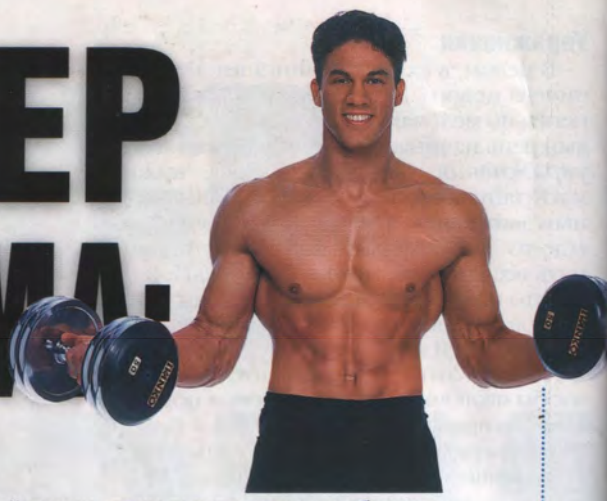
В конце каждой тренировки вы будете выполнять так называемые ***«спринты».*** Что такое «спринт»? Сначала делаем пятиминутную разминку (легкий бег трусцой), затем в течение тридцати секунд «бежим» в максимально быстром режиме. Затем - восстановительный бег трусцой в течение одной минуты. В этот момент советуем увеличить скорость вашей «беговой дорожки» — так, чтобы последние пятнадцать секунд восстановления бежать быстрее - со спринтерской скоростью. Зачем это нужно? Дело в том, что скорость тренажера не может увеличиться мгновенно, на это уйдет как раз примерно пятнадцать секунд, так что, если вы будете ждать с переключением до конца восстановления, то невольно устроите себе незапланированную паузу.

Тренируя брюшной пресс в ***тройных сетах,*** не забывайте: каждый повтор должен быть максимально интенсивным. Первостепенная задача в тройном сете такова: как можно быстрее добиться утомления мышц. Так что если у вас хватает сил на дополнительные повторения, значит, вы просто-напросто сачкуете. Повторяем: здесь главное — максимальная интенсивность, а не количество повторений.



M&F КОНКУРС МЕСЯЦ 2

СУПЕР ФОРМА:



МЕСЯЦ 2

Первое упражнение каждой тренировки выполняется в обычных сетах, следующее упражнение - в комбинированных

НОГИ:	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
Разминка	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Приседания	5 сетов x 5 повт.	4 x 8	5 x 5	4 x 8
Гакк приседания/ Разгибания ног	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Выпады/Сгибания ног	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Подъемы на носки стоя/ Подъемы на носки сидя	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Спринт	7	8	9	10
«Заминка»	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

ЖИМЫ:	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
Разминка	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Жим лежа	5 сетов x 5 повт.	4 x 8	5 x 5	4 x 8
Жимы гантелей на накл. скамье/ Кроссоверы на блоках	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Жим гантелей сидя/ тяга штанги к подбородку	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Французские жимы лежа/ Жимы вниз на блоке	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Спринт	7	8	9	10
«Заминка»	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

ТЯГИ:	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
Разминка	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Становая тяга	5 сетов x 5 повт.	4 x 8	5 x 5	4 x 8
Тяги в наклоне/Подтягивания на перекладине	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Тяги книзу на блоке/ Пулловер	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Сгибания рук стоя/ Обратные сгибания	6, 8, 10	10, 12, 15	6, 8, 10	10, 12, 15
Спринт	7	8	9	10
«Заминка»	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

ПРЕСС:				
Подъем ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом	12, 12, 12	12, 12, 12	12, 12, 12	12, 12, 12

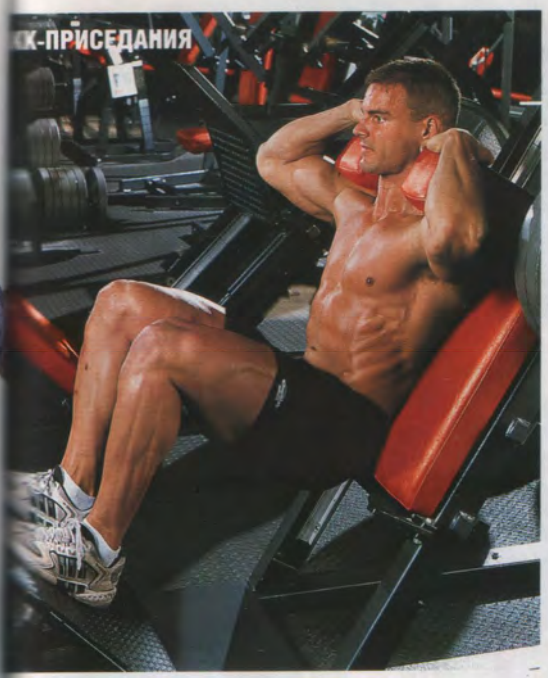
АЭРОБИКА:
Продолжительные упражнения выполняются в течении 30-60 минут. Интенсивность 65/75% от максимального пульса.

МЕСЯЦ 2 СПЛИТ

ПОНЕДЕЛЬНИК: Ноги
ВТОРНИК: Аэробика/пресс
СРЕДА: Жимы
ЧЕТВЕРГ: Отдых
ПЯТНИЦА: Тяги
СУББОТА: Аэробика/пресс
ВОСКРЕСЕНЬЕ: Отдых







ХХ-ПРИСЕДАНИЯ

ВЫПАДЫ





ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ



А ты едешь в Лас-Вегас?

ВТОРОЙ МЕСЯЦ ТРЕНИНГА - ГЛАВНОЕ ЗВЕНО ПРОГРАММЫ. БОЛЬШЕ УПОРСТВА, НАСТОЙЧИВОСТИ И ВОЛИ!



ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОНИМАЕТ!



СИНТОЛ

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
О ПРЕПАРАТЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОМОЩЬ В ПРИОБРЕТЕНИИ

Тел. (095) 532-61-13

M&F КОНКУРС МЕСЯЦ 2

СУПЕР ФОРМА. ДИЕТА





БЕТ ЗОННЕНБЕРГ

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

НЕДЕЛЯ 5 Вода, вода и еще раз вода!

Тренинг - это всегда потеря жидкости. Обезвоживание любому опасно, но для культуриста нежелательно еще и тем, что приводит к резкому падению силы. А значит: пейте, пейте и еще раз пейте!

Выработайте привычку не появляться в зале без бутылки с водой. Главное, пейте, не дожидаясь жажды - работайте, как говорится, на опережение! Как определить, много пьешь или мало? Об этом вам скажет цвет мочи; при оптимальном водяном обмене он должен быть бледно-желтым. В день тренировки, не забудьте выпить два стакана воды до занятий, затем еще два - во время занятий, и еще два - после.

НЕДЕЛЯ 6 Оптимальное питание

Иногда времени никак не хватает на то, чтобы приготовить здоровую и полезную пищу. Ниже мы предлагаем вам набор «моментальных» рецептов, благодаря которым вы сможете рационально питаться. Запомните, эти блюда - лучший выбор по сравнению с уличным перекусом или диетой, основанной на пищевых добавках.

Завтрак/Второй завтрак:

• «Сухой» завтрак на основе зерновых продуктов. Залейте хлопья (кружочки, подушечки и т.д.) обезжиренным молоком, добавьте мелконарезанный банан. Запейте протеиновым коктейлем.

• Яйца вкрутую (лучше сварить сразу десяток - про запас). Добавьте к крутому яйцу бутерброд с ореховым маслом (хлеб выберите из муки грубого помола).

• Яичные белки. Слейте в чашку, готовьте в микроволновой печи в течение одной минуты. При желании добавьте в белки нежирный сыр и поставьте в печь еще на 30-45 секунд. Ешьте вместе с булочкой, на которую можно намазать не очень сладкий джем.

• Подсушите в тостере булочку и съешьте ее с низкожирным творогом (полстакана или стакан). Булочку можно намазать несладким джемом или яблочным пюре.

Обед/Полдник

• Нежирный суп быстрого приготовления для микроволновой печи плюс консервированный тунец.

• Сэндвич с салатом (2 крутых яйца, сваренный белок 3-4 яиц, диетический майонез, горчица (по вкусу). Дополнить фруктами.

• Зеленый салат на основе капусты, можно добавить морковь и другие овощи, оказавшиеся под рукой; куриная грудка, жареная на гриле, или консервированный тунец. Можно добавить какой-нибудь соус.

• Сэндвич с рыбным салатом. Готовится из консервированного тунца, диетического майонеза, мелконарезанной луковицы. Хлеб из муки грубого помола или подсушенный бублик.

НЕДЕЛЯ 7 Ешь что хочется, но не часто!

Иногда вполне допустимо нарушить диету и поесть то, что хочется. Главное, чтобы такие нарушения были исключением, а не повседневной практикой. В противном случае, все ваши силы, потраченные на велотренажере или на «беговой дорожке» пойдут насмарку. Что допустимо?

Допустимы следующие нарушения: воздушная кукуруза в кино, пара бутылочек пива на футбольном матче, кусок торта на дне рождения - короче, все что укладывается в рамки 2000 лишних калорий в неделю, но не более того! Строгий спортивный режим способен справится с таким нарушением не более одного раза в неделю. Советуем не пускать дело на самотек, а планировать такие нарушения заранее; если собираетесь в субботу в гости или на футбольный матч, не нарушайте диету в течение всей недели.

НЕДЕЛЯ 8 О пользе «стальной» воли

Те, кто хочет похудеть или сохранить хорошую спортивную форму, часто ошибочно полагают, что их неудачи происходят от слабости воли. Однако не все так просто. Иногда мы едим больше, чем нужно, не потому, что у нас нет воли, а просто потому, что находимся в неблагополучном психологическом состоянии. Росту аппетита способствует нервозность, депрессия, скука... и даже радость. Воля часто как раз и ни при чем. Разобраться вам поможет специальный диетический дневник, в котором вы будете отмечать все свои «проколы». Например, во время обеда вы не смогли побороть искушения и съели целую тарелку жаренного картофеля. Почему? В чем дело? Когда найдете причину, будет легко выработать план противодействия. **M&F**

M&F КОНКУРС МЕСЯЦ 2

СУПЕР ФОРМА

ПЕРЕД ВАМИ СТРАНИЦА ВАШЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЕВНИКА. ОНА ОТРАЖАЕТ ВАШЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД В ТЕЧЕНИЕ ВТОРОГО МЕСЯЦА ПРОГРАММЫ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК МЕСЯЦ 2

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
НЕДЕЛЯ 5 ❑ Цель диеты Выпивать 8-10 стаканов воды в день	❑ Ноги Разминка Приседания Гакк-приседания/ Разгибания ног Выпады/Сгибания ног Подъемы на носки стоя/ Подъемы на носки сидя ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом	❑ Жимы Разминка Жимы лежа Жим гантелей накл./ Кроссоверы Жим гантелей сидя/ Тяга к подбородку Франц. жим лежа/ Жим вниз на блоке ❑ Спринт	❑ Тяги Разминка Становая тяга Тяги в наклоне/ Подтягивания Тяги книзу на блоке/ Тяги гантелей Сгибания рук стоя/ Обратные сгибания ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом
НЕДЕЛЯ 6 ❑ Цель диеты: строго контролируйте приемы пищи	❑ Ноги Разминка Приседания Гакк-приседания/ Разгибания ног Выпады/Сгибания ног Подъемы на носки стоя/ Подъемы на носки сидя ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом	❑ Жимы Разминка Жимы лежа Жим гантелей накл./ Кроссоверы Жим гантелей сидя/ Тяга к подбородку Франц. жим лежа/ Rope Pressdown ❑ Спринт	❑ Тяги Разминка Становая тяга Тяги в наклоне/ Подтягивания Тяги книзу на блоке/ Тяги гантелей Сгибания рук стоя/ Обратные сгибания ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом
НЕДЕЛЯ 7 ❑ Цель диеты: строго контролируйте приемы пищи	❑ Ноги Разминка Приседания Гакк-приседания/ Разгибания ног Выпады/Сгибания ног Подъемы на носки стоя/ Подъемы на носки сидя ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом	❑ Жимы Разминка Жимы лежа Жим гантелей накл./ Кроссоверы Жим гантелей сидя/ Тяга к подбородку Франц. жим лежа/ Жим вниз на блоке ❑ Спринт	❑ Тяги Разминка Становая тяга Тяги в наклоне/ Подтягивания Тяги книзу на блоке/ Тяги гантелей Сгибания рук стоя/ Обратные сгибания ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом
НЕДЕЛЯ 8 ❑ Цель диеты: строго контролируйте приемы пищи	❑ Ноги Разминка Приседания Гакк-приседания/ Разгибания ног Выпады/Сгибания ног Подъемы на носки стоя/ Подъемы на носки сидя ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом	❑ Жимы Разминка Жимы лежа Жим гантелей накл./ Кроссоверы Жим гантелей сидя/ Тяга к подбородку Франц. жим лежа/ Жим вниз на блоке ❑ Спринт	❑ Тяги Разминка Становая тяга Тяги в наклоне/ Подтягивания Тяги книзу на блоке/ Тяги гантелей Сгибания рук стоя/ Обратные сгибания ❑ Спринт	❑ Аэробика Активность: _____ ❑ Пресс Подъемы ног в висе/ Обратные скручивания/ Скручивания с поворотом

СРЕДА и **ВОСКРЕСЕНЬЕ** дни отдыха.

Cardio Key: 30–60 minutes of long, slow duration activity at 65%–75% of your maximum heart rate (MHR is completed by subtracting your age from 220).

Имя: _____

Адрес: _____

_____

Город: _____ Страна: _____ _____

e-mail: _____ Тел.: _____

Возраст: _____ Пол: ❑ мужчина или ❑ женщина

Работай НОГАМИ!

Майкл Берг

После таких упражнений домой вас понесут на носилках

Эта статья для тех, кто забыв о законах гармонии, недопустимо мало уделял внимания накачке фундамента. Вы видели таких? Словно вытесанные из камня плечи, мощные, налитые силой руки… и хлипкие, несоизмеримо тонкие ноги. Смешно? Нет, тут как раз не до смеха. Предлагаем вам пять «шоковых» схем «накачки» мышц бедер. Методические приемы принадлежат лучшим представителям нашего сообщества, у которых ноги ого-го какие! С такими ногами, понятно, не рождаются. Как любой истинный шедевр, такие ноги созидают в адских муках.

Так что настраивайтесь на тяжкий труд. Единственное, что успокаивает - здесь совсем не надо работать головой. Тренинг ног - это как атака в лоб! Все зависит от вашей решимости, силы воли и твердости характера.

Схема №1: «Негативное отношение»

Словечко «негатив» вроде как нехорошее. Однако есть одно место в мире, где «негативное» имеет положительный смысл. Это место - тренажерный зал. О чем речь? О негативной фазе повторения - опускании веса. «Эксцентрическая или негативная фаза, - говорит профи Аарон Мадрон, - «сильнее» позитивной в смысле накачки массы. Здесь не нужно скупиться на вес. Главное, уступать весу медленно, под полным контролем до самой нижней точки. Впрочем, лично я изобрел особый вид негативных повторов. Я называю их форсированные негативы. Обычно я делаю их в разгибаниях-сгибаниях ног перед соревнованиями. Они дают потрясающую деталировку.

Так что же это такое - форсированные негативные повторения? Во-первых, нужно правильно выбрать вес. Легкие щадящие веса здесь не пойдут, запомните это сразу. Нужно выбрать такой, чтобы вышло 10-12 повторов, не больше. А вот как все это выглядит. При разгибаниях я поднимаю вес в верхнюю точку, ну а тут напарник налегает на упоры тренажера. Нагрузка возрастает по меньшей мере вдвое. Я сопротивляюсь изо всех сил! Вес движется буквально по сантиметру! Вот так мы вдвоем домучиваем повтор до самого низа.

Аарон рекомендует делать по 3-4 форсированных негативных повторения в финале последних двух сетов разгибаний-сгибаний.

- Конечно, потенциал восстановления у людей разный, - говорит Аарон, - Но я бы не стал выполнять форсированные негативные повторения всякий раз, когда вы тренируете ноги. Во всяком случае, сам я так не делаю. Идите на форсированный негатив только в дни особенно высокого тонуса.




Аарон Мадрон



Милош Сарцев,
профессионал

Сегодня профессионал Милош Сарцев пробует себя в тренерской ипостаси. И всем своим подопечным с худосочными ногами он прописывает одно и то же лекарство - гакк-приседания. Всего три сета, но таких, что клиента потом вынимают из тренажера под руки.

— Секрет в том, что гакк-приседания надо делать в сверхмедленном темпе, — объясняет Милош, — В чем польза сверхмедленных повторений? В том, что они полностью исключают момент инерции. Вниз мы «идем» целых пять секунд, пауза и затем поднимаемся - те же пять секунд. И никакого «читинга» корпусом! И второе. Работать придется в дроп-сетах, а это означает, что надо использовать блины малой кратности. Новичкам советую начинать и вовсе со скромных весов: сначала попробуйте навесить по шесть 5-килограммовых блинов (с каждой стороны).

— Начинающим нужно делать не больше трех медленных повторений подряд, — советует Милош, — Затем напарник должен быстро снять по одному блину с каждой стороны, и вы тут же делаете еще три повтора. Потом нужно снять еще по блину и снова три повторения - и так до самого конца сета.

В результате этой «пытки» фантастический стимул к росту получают как красные, так и белые мышечные волокна. В самом деле, с одной стороны вы делаете больше 20 повторений, а с другой в каждом третьем повторе доходите до «отказа». По словам Милоша, всего надо сделать три таких дроп-сета, хотя поначалу у вас не получится осилить и полтора. А любом случае, система работает - клиентов у Милоша все больше.

Схема №2: Дроп-сеты



Схема №3: До отказа!





Клод Грукс,
профессионал

У Клода Грукса, двухкратного обладателя титула «Мистер Канада», своя система. Он сочетает дроп-сеты и частичные повторы.

- Вы должны выбрать какое-то одно упражнение для ног, - говорит Клод. - Всего одно. Допустим, жим ногами. Так вот, сначала идет разогревающий сет - 20 повторений, затем второй - 15, после этого сет с максимальным весом - 8-10 повторений до абсолютного «отказа». Теперь приходит черед частичных повторов. Я делаю пять частичных повторений, затем мой напарник снимает где-то 20% веса, и я выполняю еще пять частичных повторений. Дальше я просто вываливаюсь из тренажера прямо на пол...

Используя такую технику, Клод делает три сета с любым упражнением для ног: гакк-приседания, разгибания и сгибания ног и т.д.. Он подчеркивает, что его метод можно использовать только в одном упражнении за тренировку. В противном случае вы рискуете ненароком перейти ту незримую грань за которой начинается перетренированность.

— Поверьте, результаты будут потрясающими - мышцы растут как на дрожжах, - говорит Клод. - Ноги всегда были моим слабым местом. Я взялся за них после 33 лет. И вот результат - два национальных титула.

Схема №4: «Двойные» приседания





Бет Хорн,
призер фитнесс-турниров

Фитнесс-звезда Бет Хорн разработала свой личный прием шокового воздействия на ноги: «Мой вариант приседаний очень «низкий». Я опускаюсь в полный присед. Затем поднимаюсь на 2-4 сантиметра и, стиснув зубы, выдерживаю статическую паузу - секунды 2-3. Дальше я выпрямляюсь, немного отдыхаю и снова начинаю приседать. Получается, что одно мое повторение - это как бы «двойной» присед.»

— Тренировку ног я всегда начинаю с «двойных» приседов, — рассказывает Бет, — Выходит 3 сета по 8-10 повторений. Самое главное в моей системе - пауза при выходе из глубокого приседа. Выдерживать ее трудно, но все усилия окупаются потрясающими результатами.

Но это еще не все. Подобные изометрические паузы Бет применяет и в следующем упражнении - жиме ногами.

— Разгибания ног я тоже делаю с изометрическими сокращениями, — говорит Бет, — Эффект - просто потрясающий!

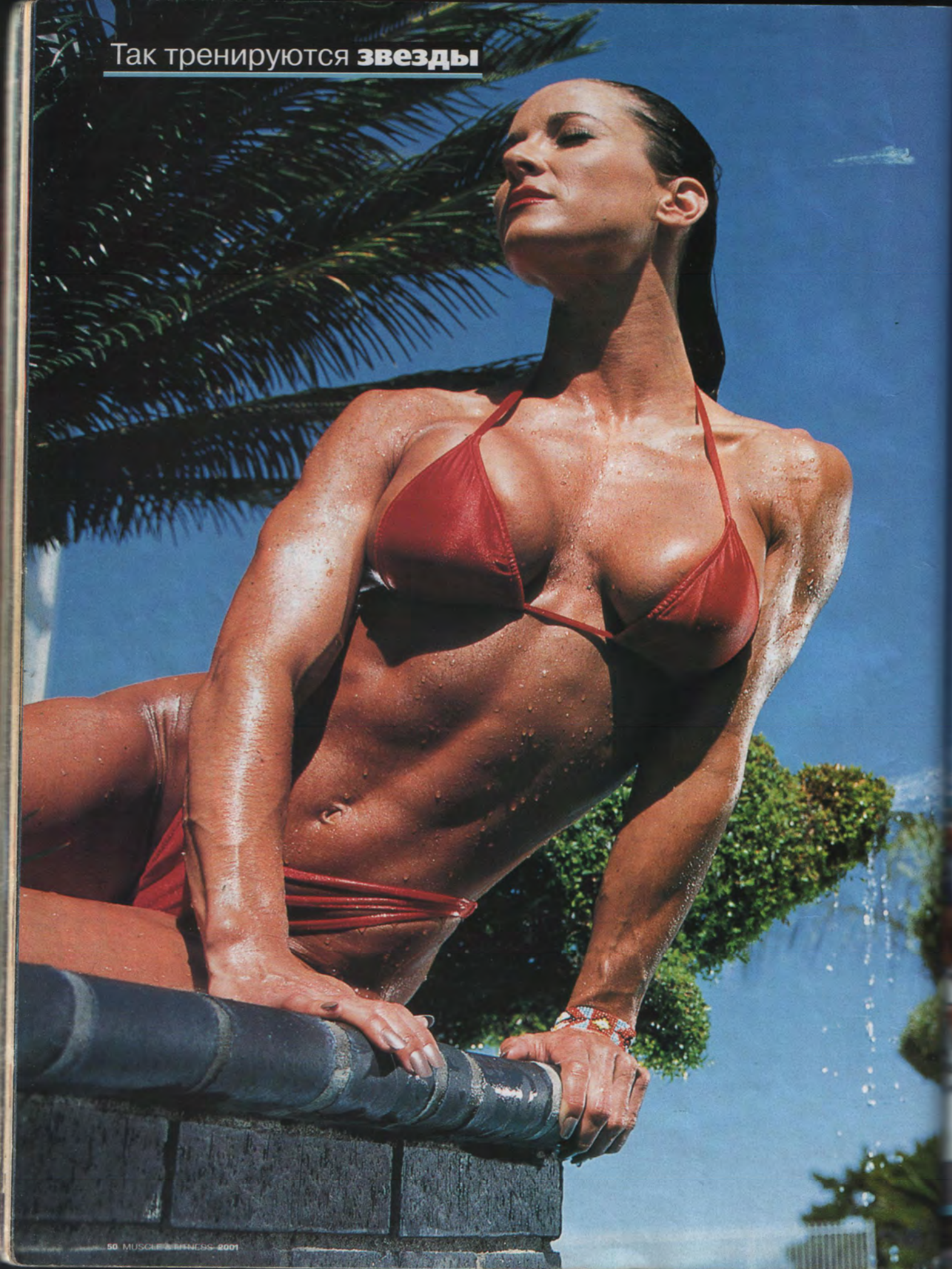
Схема №5: Приседания - частичные повторения

Допустим, вы сделали все плановые сеты приседаний. Можно уходить? Как бы не так! Вы невероятно повысите отдачу приседаний, если выполните дополнительные частичные сеты.

Упоры на стойке установите сантиметров на пять ниже уровня плеч, положите на них гриф и установите вес - на 10-20% больше вашего максимального веса для приседаний. Встаньте под гриф в обычной для вас манере и медленно выпрямите ноги (но не до полного разгибания сустава!). Потом, сгибая ноги, положите штангу на упоры и повторите все сначала. Вот это и есть частичное повторение. Гарантируем, что один-два сета из четырех-восьми частичных повторений буквально аннигилирует ваши квадрицепсы.

В чем плюсы частичных приседаний? Во-первых, они «захватывают» абсолютно все мышечные волокна - даже те, которые отдыхали во время обычных приседаний. Во-вторых, поскольку в них используется больший вес при минимальной амплитуде, они значительно повысят силовой потенциал мышц в приседаниях. **M&F**





Только раз!

Ди Джей Уоллис – как будущая королева фитнесса качает мышцы груди

Лара Макглахен

Ди Джей Уоллис - очень фигуристая девушка. Она занимается фитнессом, но не только им - она вдобавок пишет диссертацию... о фитнессе. А еще она очень обаятельна, так что общаться с ней так же приятно, как и любоваться ее волнующими формами.

Доктор Уоллис работает в области, где сходятся последние достижения науки и техники. Ее научные интересы лежат в области нейробиологии, а на практике она проводит опыты с применением гипербарической кислородной камеры, нейромышечных электротренажеров, инфракрасной сауны и прочих суперсовременных научных чудес. Потрясающе, верно?

— Я взялась за фитнесс еще в университете, — вспоминает Ди Джей. - Тренировалась для себя, ни о каких соревнованиях и не думала. И тут познакомилась с научным светилом доктором Шэком. Он посоветовал мне поступить в аспирантуру биофака, который возглавлял. Мол, пришло время биологии, когда люди хотят все знать про самих себя. Я в ответ рассказала ему про свое увлечение фитнессом, про то, как много здесь значит знание своего тела и его реакций на физические нагрузки. О себе я сказала, что, мол, тренируюсь для себя, ну а в соревнованиях принимают участие только девушки, одаренные от природы. Доктор Шэк рассмеялся и сказал, что все это полная ерунда. Успех в спорте, сказал он, зависит от того, насколько человек чувствует работу своих мышц. А раз он чувствует мышцу, значит, умеет ею управлять. Из этого следует, что спортивные успехи - это, скорее, функция психики. Ну а психику можно научить чему угодно! Финал разговора вышел и вовсе необычный. «Сейчас я как раз пишу научную работу на эту тему - разрабатываю особые методы «обучения» психики, — сказал доктор Шэк. — Давай, ты станешь моим подопытным кроликом. И через год, гарантирую, ты получишь в фитнессе профессиональную карту!»



Кроссоверы на блоках
(Описание на стр. 55)







Опасность тренажера в том, что он жестко «программирует» траекторию сведения рук, ну а она может и не подойти вашим суставам. Многое зависит от правильно выбранной высоты сиденья. В идеале ваши предплечья должны быть параллельны полу. Однако если в такой позиции у вас болят плечи, сядьте чуть выше или ниже. Помните, даже намек на боль в суставах здесь недопустим. Итак, прижмите спину к спинке сиденья и выпятите грудь. Из такого исходного положения начинайте сведения. В крайней точке задержитесь на 2-3 секунды и только потом начинайте обратное движение.

- В те дни я вообще подумывала бросить тренировки, - говорит Ди Джей. - Мне казалось, что в спорте я достигла своего порога, и выше мне уже не прыгнуть. Терять было нечего, и я согласилась.

Итак, Ди Джей Уоллис и доктор Шэк стали работать вместе, сколотив на факультете исследовательскую группу.

— Первые полгода я совершенствовала свою физическую форму. Заново, под надзором приборов, осваивала уже известные упражнения с тяжестями, — вспоминает Ди Джей, — А вот следующие полгода я тренировалась «психологически». Из месяца в месяц с помощью особых методов доктор Шэк настраивал мою психику на победу. Когда я впервые вышла на сцену, моему хладнокровию позавидовал бы и покойник.

Не прошло и обещанного года, как Ди Джей стала обладательницей профессиональной карточки. Более того, она взялась выступать на всех турнирах ИФББ подряд и везде попала в первую десятку!

ВЫСОКИЕ БИОТЕХНОЛОГИИ

Сегодня Ди Джей вместе с доктором Шэком разрабатывает новые пути в биологии мышечной





Займите устойчивое положение на скамье. Ступни расставьте пошире. Возьмитесь за гриф хватом шире плеч. Снимите гриф со стоек и подчеркнуто медленно опускайте его к середине груди. Из нижней точки без остановки выжмите штангу вверх мощным подконтрольным движением. В верхней точке дополнительно статически напрягите грудные и только потом начинайте обратное движение.

Минидосье:

Ди Джей Уоллис

Родилась: 16 февраля 1970 года
Место рождения: Сан-Антонио
Место жительства: США, Огайо
Рост: 158 см
Вес: 58 кг - соревновательный
Профессиональный статус получила: став призером в среднем весе на чемпионате «NPC USA» 1999 года
Основные вехи спортивной карьеры: «Мидуэст Про Классик» 1999 г. - четвертое место; «Арнольд Классик» 2000 г - девятое место; «Атлантик-Сити Фитнесс Про» 2000 г. - десятое место; «Джан Тана классик» 2000 г. - девятое место
Самая неприятная вещь, которую тебе приходилось делать в науке? Каждый день мне приходилось резать крыс. Я отрезала им головы и препарировала мозговые ткани.
А у тебя есть животные дома? Да, доберман-пинчер по имени Спартанец. Ему полтора года.
Любимый праздник? Наверное, Рождество. В детстве я очень любила этот праздник, да и сейчас люблю. Правда, последний раз не было времени наряжать елку, поэтому я взяла и обвязала ленточками тренажеры.



Арнольд Классик 2000

Комплекс

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ*	ПОВТ.
Жим лежа	1–3	6–10
Жим гантелей на наклонной скамье	1–3	6–10
Пилометрические отжимания одной рукой	1–3	6–10
Разведения на блоках	1–3	6–10
Кроссоверы на блоках	1–3	6–10

*до отказа

Так тренируются **звезды**

Плиометрические отжимания





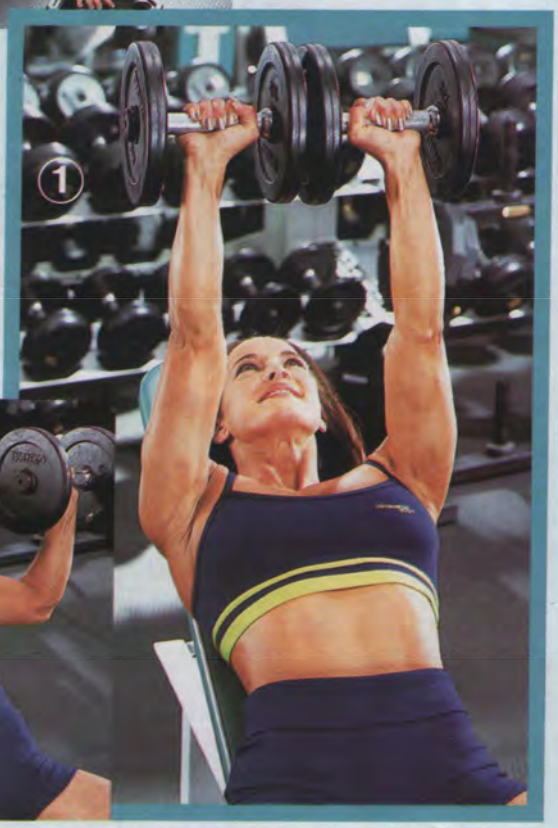


На фотографии показано, что Ди Джей отжимается, используя в качестве опоры «стопку» блинов от штанги, но чаще она применяет специальный утяжеленный мяч.

В исходном положении одна рука «поставлена» на опору, другая упирается в пол, ноги широко расставлены. Упор на носки.

— Сначала медленно опускаем корпус вниз, сгибая ту руку, которая на полу, — говорит Ди Джей. - Потом с помощью той же руки надо резко вытолкнуть себя вверх. За счет инерции корпус «взлетает» в воздух, и тут нужно сместиться вбок, чтобы «толчковая» рука оказалась на опоре, а приземление произошло на другую руку. Затем упражнение начинается с другой руки, и вы возвращаетесь в исходное положение. Движение надо делать ритмично, не теряя темпа по мере усталости.

Жим гантелей на наклонной скамье





Гантельные жимы обязательны для придания верху грудных прорисованной упругой формы. Установите спинку скамьи по углом 45 градусов. Хват - ладонями от себя. Сначала выжмите гантели на прямые руки. Из исходного положения медленно и подконтрольно опустите гантели книзу, до ощущения сильного растяжения в грудных мышцах. Принципиальная особенность упражнения состоит в том, чтобы развести локти как можно шире. Если вы прижмете локти к туловищу, упражнение не сработает.

Из нижней точки Джулия выжимает гантели энергичным, решительным движением. В верхней точке она дополнительно статически сокращает грудные мышцы и только потом начинает обратное движение.

активности, в частности, пытаются заставить мышцу сильнее сократиться. Всем известно, что в момент максимального сокращения мышцы работает меньше трети общего числа мышечных волокон. Так природа застраховала мышечные связки от опасности разрыва в момент предельного мышечного напряжения. Как подсказывают расчеты, увеличение числа рабочих мышечных волокон всего на 4 процента уже означает уровень спортивных рекордов.

В своих опытах Ди Джей и доктор Шэк применяют мощный электростимулятор. Однако действуют совсем не по инструкции. Электроды Ди Джей одевает на ту мышцу, которая получает нагрузку при выполнении конкретного упражнения. Она поднимает вес, и в момент пикового напряжения мышцы электростимулятор посылает в нее электрический разряд. В итоге мышца напрягается сильнее физиологического предела! Благодаря такому приему в толще мышечной ткани начинается ветвление дендритов. Проще говоря, нервные ответвления растут и удлиняются, «захватывая» все новые и новые мышечные волокна. В итоге мышца делается сильнее, и растет мышечная координация.

Когда приходит черед аэробики, Ди Джей одевает специальную маску и встает на «беговую дорожку».

— Здесь я использую прибор для экспресс-анализа своего обмена веществ, — объясняет Ди Джей. — Прибор измеряет уровень кислорода и углекислого газа на выдохе. Соотношение газов автоматически попадает в компьютер, который сообщает, сколько калорий ты сжигаешь. Все это позволяет мне делать уникальную подстройку интенсивности тренинга под главную цель аэробного тренинга - сжигание жира. В результате я никогда не тренируюсь наобум. «Сжигаю» только жиры!

ВЫСОКИЕ БИОТЕХНОЛОГИИ-2

Защита у Ди Джей на носу. Однако она собирается продолжить свою соревновательную карьеру. В планах выступления на известных профессиональных турнирах «Римини про» и «Джан Тана классик». Ди Джей рассчитывает рано или поздно попасть в первую тройку призеров и получить квалификацию на «Фитнесс Олимпию».

Ну что же, посмотрим. Ну а пока познакомимся с ее методикой тренинга грудных мышц. Наука наукой, но от тяжелой работы с железом в фитнессе никуда не уйдешь.

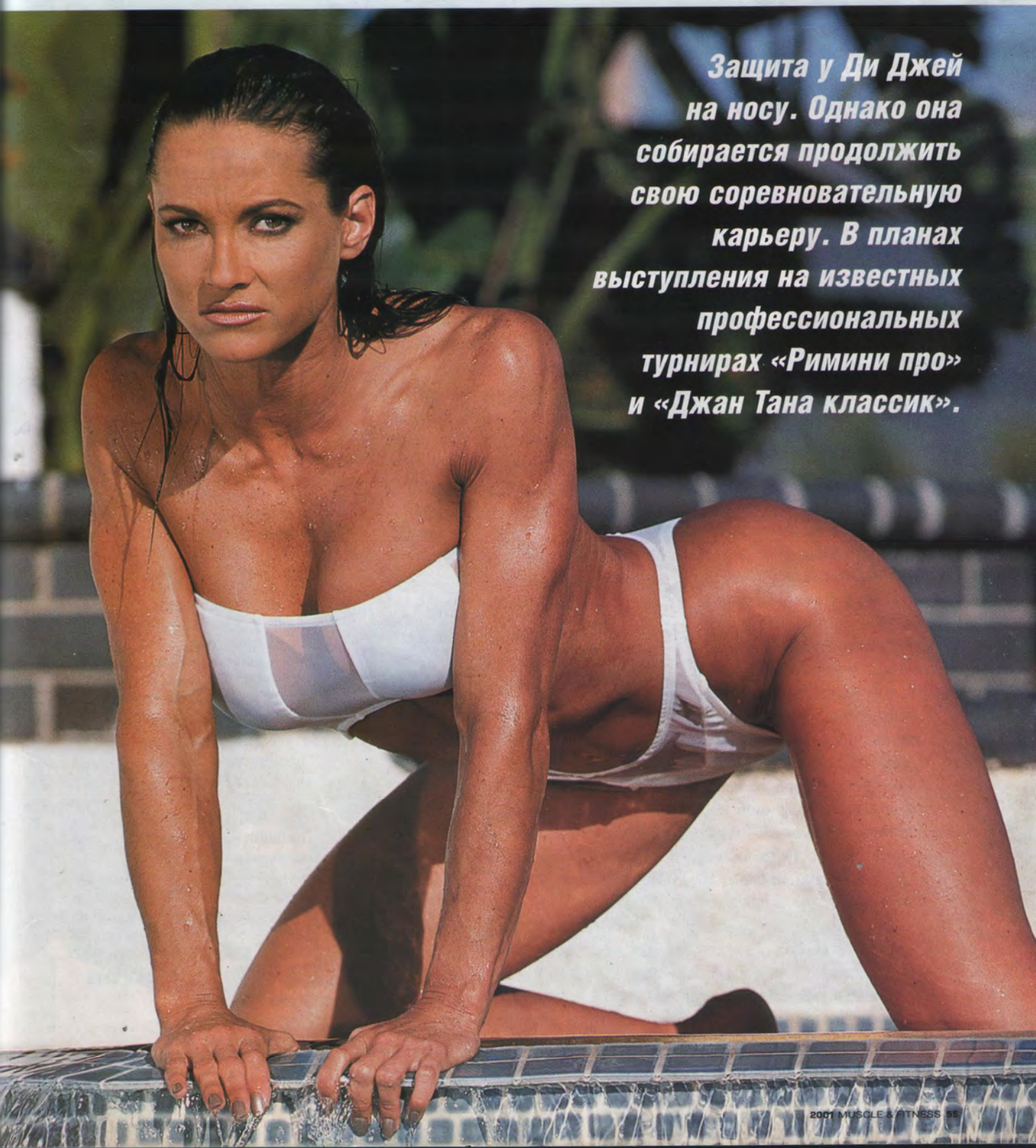
Сплит

ДЕНЬ	ГРУППА МЫШЦ
1	Грудь, плечи, пресс
2	Бицепсы, трицепсы, икры
3	Отдых
4	Спина, пресс
5	Ноги
6	Отдых
7	Отдых

Кроссоверы

(Фото на стр. 51)

Джулия берется за рукояти верхних блоков и, встав точно посередине, принимает исходное положение: руки разведены, колени слегка согнуты, спина ровная, мышцы пресса напряжены, корпус немного наклонен вперед. Из этой точки она, сокращая мышцы груди, сводит рукояти по широкой дуге. Кисти рук должны встретиться на уровне середины живота, локти, по-прежнему, чуть согнуты. Здесь Джулия выдерживает паузу а 2-3 секунды и только потом начинает обратное движение.



Защита у Ди Джей на носу. Однако она собирается продолжить свою соревновательную карьеру. В планах выступления на известных профессиональных турнирах «Римини про» и «Джан Тана классик».

Принципы тренинга

ДИ ДЖЕЙ УОЛЛИС



● **Женщины редко настойчиво тренируют грудные мышцы.** А зря! Они покрывают ключицы и грудину. Если грудные «усохнут» от бездействия, верх грудной клетки приобретет малопривлекательный «костлявый» вид. Грудь я тренирую раз в неделю, как правило, делаю по одному сету в каждом упражнении (не считая одного разминочного сета).

● **Запомните, чтобы мышцы росли, им нужно дать толчок к росту.** Лично мне подходит один тяжелый сет, который я делаю с предельной концентраций. В сете всего 6 повторов, причем шестой повтор, действительно, последний. Больше я не подниму вес и на сантиметр. Понятно, что вес я применяю большой. Такой вес я беру намеренно. Он создает у меня настроение борьбы, заставляет полностью выложиться.

● **Часто упражнения для груди делают неправильно - слишком быстро, словно спешат куда-то.** При этом вес поднимают рывком, используя инерцию. На самом деле повтор нужно делать медленно, добиваясь полноценного сокращения грудных в верхней точке. Более того, грудные должны находиться в состоянии пикового сокращения по крайней мере 3 секунды. Зачем это нужно? Есть научные данные о том, что это стимулирует рост нервных клеток, а это, в свою очередь, повышает силу мышцы и ее тонус в состоянии покоя.

● **Иногда, ради разнообразия, я делаю жимы лежа с гантелями.** Но, вообще-то, я предпочитаю штангу. Почему? Штанга - серьезный инструмент. Она заставляет выкладываться на все сто. Под штангой ты чувствуешь, что делаешь настоящую работу. Все это очень важно для самовоспитания.

● **И, наконец, о плиометрических упражнениях.** Делать их тяжело; нужна сила и хорошая координация. С плиометрией очень важно правильно рассчитать свои силы. Например, прежде чем делать отжимания на одной руке, поделайте самые обычные - на двух, приучите тело к этому типу упражнений. Затем, когда почувствуете прогресс, переходите на плиометрические отжимания обеими руками. После этого переходите на простые отжимания одной рукой, и только потом на плиометрические отжимания одной рукой.

● **Зачем нужна плиометрика?** Дело в том, что упражнения с тяжестями тренируют каждую мышцу в отдельности. Ну а секрет красивого тела - это «связка» всех мышц (к примеру, груди и плечевого пояса) в единый гармоничный ансамбль. Плиометрика заставляет работать много мышц одновременно. В результате мышцы подстраивают друг под друга свой силовой потенциал, уравновешивают взаимные размеры и пропорции. Гармония мышц - это и есть красота.

Вот и Джулия не отступает от классической качковой схемы. Первым номером у нее идут жимы лежа со штангой, потом наклонные жимы гантелей, потом плиометрические отжимания и наконец «шлифующие» движения - сведения в тренажере и кроссоверы. Но самое удивительное в другом. Джулия не согласна с системой мультисетов! Точно как силач Дориан Ятс, она делает в упражнении один-единственный сет, но с предельным весом. По ее мнению, вся суть системы мультисетов заключается вот в чем: от сета к сету психика активизирует свой потенциал и наконец в последнем сете реализует свою силу на все сто, посылая в мышцу предельно мощный импульс. Однако в процессе психотренинга Джулия научилась мгновенной психической концентрации. Запредельную интенсивность психического усилия она способна продемонстрировать уже в первом сете. А это как раз и означает посыл в мышцу «ростового» стимула. Еще раз повторять сет нет смысла. Это все равно что столкнуть камень с вершины горы. Дальше он покатится сам, подталкивать его не нужно.

Что касается числа повторов, то в одном сете у Джулии их всего 6. И это тоже качковая классика. Именно такое число повторов лучше всего растит мышцы. Мускулатура обретает высокий тонус и наполненность. Время от времени Джулия меняет режим тренинга. И это тоже принципиально. Мышцы привыкают ко всему, даже к хорошему. Чтобы «перебить» надоевший ритм, Джулия начинает делать по 3 сета из 10 повторов. Ну а потом снова возвращается к односетовой системе.

Джулия уверена: основа всего - предельно сильная ментальная концентрация на упражнении. Какую бы систему вы ни исповедовали. **M&F**

Принципы Уайдера

Принцип пиковой концентрации - Джулия делает осознанную остановку в момент пикового сокращения грудных. Пауза длится 3-5 секунд.

Принцип интуитивного тренинга - Экспериментируя с различными тренировочными подходами, Джулия установила, что лично ей нужен всего один сет. Зато до полного мышечного «отказа».

Для контактов

DJ Wallis
c/o Muscle Medics
7207 B North Gate Way
Westerville, Ohio 43082

ДИЛЕММА

диеты: жиры или углеводы?

ТЕОРЕТИКИ И ПРАКТИКИ ПРОДОЛЖАЮТ СПОРИТЬ...

Брайн Роули



Краеугольный вопрос диетологии нашего спорта заключается вот в чем. За счет чего сокращать калории? Жиров или углеводов? Белки, понятно, трогать нельзя. Во-первых, это пища мышц, а во-вторых, их энергоемкость слишком мала. «Урезание» белков не дает существенного выигрыша в калориях. Совсем другое дело жиры и углеводы. Простая логика подсказывает нам, что «под нож» должны идти жиры. В самом деле, зачем пополнять жировые «закрома», которые мы наоборот пытаемся опустошить с помощью голодания? Образовавшуюся калорийную «дыру» нам придется заполнить углеводами. В итоге мы получим диету с высоким удельным весом углеводов. Ее называют высокоуглеводной. Однако многие профессионалы настаивают на другом типе диеты - низкоуглеводном. Мол, она работает не в пример лучше. Жиров тут принимают по минимуму, а углеводный дефицит восполняют за счет приема мегадоз белка. Специалисты-диетологи называют такой подход бредовым. Дело в том, что весь эффект такой диеты строится на сокращении секреции поджелудочной железой инсулина - гормона, отвечающего за пополнение жировых запасов. Обычно инсулин выделяется в ответ на прием углеводов, ну а если углеводов мало, то поджелудочная железа «умолкает». Зато потом, по окончании диеты, «отдохнувшая» железа берется за производство инсулина с утроенной энергией. В результате жировые отложения не только возвращаются, но и прибывают с избытком.

Так кто же прав? Оба подхода имеют очевидные плюсы и минусы, и у того, и другого есть как горячие последователи, так и непримиримые противники (вы убедитесь в этом на примере теоретического поединка Криса Кормье и Майка Матараццо, который мы публикуем ниже).

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА?

Популярностью пользуются многие низкоуглеводные диеты. Всех их объединяет одно - они построены на нехитром принципе простого ограничения ежедневного потребления углеводов.

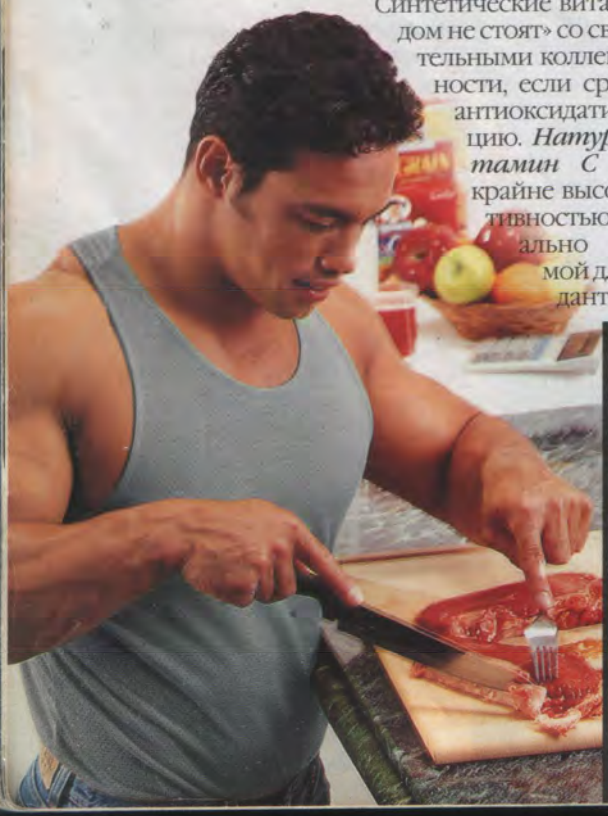
ПЛЮСЫ НИЗКОУГЛЕВОДНЫХ ДИЕТ

Несомненное достоинство низкоуглеводных диет в том, что они ***не очень-то мучают вас голодом.*** Наоборот, они угнетают аппетит, вызывая чувство насыщения за счет относительно малого количества пищи. Почему? Дело в том, что дефицит энергии усиливает «сжигание» жира. Одновременно образуются побочные продукты «сгорания» - кетоны. Когда их в организме много, чувство голода притупляется. Вот и весь секрет.

Низкоуглеводные диеты нравятся голодающим дилетантам, которые отслеживают свой прогресс с помощью медицинских весов. Одна молекула углеводов «удерживает» на себе 4 молекулы воды. Понятно, что дефицит углеводов в питании сразу же сказывается на ***количестве воды в организме.*** Уже в первые дни углеводного голодания стрелка весов показывает потерю 2-7 килограммов, но речь идет, увы, только о жидкости, покинувшей мышечные ткани.

МИНУСЫ НИЗКОУГЛЕВОДНЫХ ДИЕТ

Углеводы, как известно, богаты витаминами и минеральными веществами. Сокращение количества съедаемых углеводов сразу же создает в организме ***острую нехватку микронутриентов.*** Вот скупые цифры: содержание магния в суточном рационе падает на 53%, витамина B1 - на 73%, витамина B6 - на 80%, кальция - на 80%, железа - на 69% и цинка - на 92%. Можно возразить, что, мол, весь этот дефицит можно легко покрыть за счет поливитаминных и мультиминеральных комплексов. Однако не все так просто. Синтетические витамины и «рядом не стоят» со своими растительными коллегами. В частности, если сравнивать их антиоксидативную функцию. ***Натуральный витамин С*** отличается крайне высокой эффективностью, принципиально недостижимой для антиоксидантов из аптеки.



Углеводы, как известно, богаты витаминами и минеральными веществами. Сокращение количества съедаемых углеводов сразу же создает в организме острую нехватку микронутриентов.

Недостаток углеводов в питании имеет еще один важный недостаток. Он приводит к потерям мышечной ткани. Как это происходит? Дело в том, что пища, богатая животными протеинами, но бедная растительными органическими солями (а это и есть типичная низкоуглеводная диета) «закисляет» кровь. Высокая кислотность через сложную цепочку реакций как раз и приводит к разрушению мышечного белка.

А вот точный научный факт. Если культурист очень интенсивно тренируется и при этом сидит на низкокалорийной диете, то в силу острого энергодефицита закономерно теряет мышцы. Организм начинает «пережигать» мышечную ткань ради извлечения из нее энергии. Приостановить этот процесс можно только одним путем - добавив в диету углеводов. При том же уровне калорийности рациона культуристы, потребляющие много углеводов, сохраняют от 3 до 4 кг мышц в сравнении с коллегами, сидящими на низкоуглеводной диете.

Другая проблема низкоуглеводных диет - ***дефицит пищевой клетчатки.*** Продукты, богатые клетчаткой, одновременно богаты углеводами, а, следовательно, автоматически исключаются из таких диет. Это однозначно плохо. Растительная клетчатка - лучшая профилактика против рака, инфарктов, геморроя, запоров и других заболеваний, которыми рискуют силовики. Иногда советуют принимать «чистую» клетчатку в виде целлюлозы, но она вызывает расстройства кишечника и еще больше усиливает обезвоживание организма, спровоцированное низкоуглеводной диетой.

Ограниченный прием углеводов должен компенсироваться увеличенным приемом белков. Но, как известно, не более 40% такого белка могут быть съедены в виде порошка. Все остальное - натуральный белок, ***изобилующий жирами и холестерином.*** Кстати, в куске говядины 60% калорий приходится как раз на жир. В качественном постном мясе «жирных» калорий 30%. Для диетического питания пригодна только вырезка, причем самая лучшая, например, филей. Но даже с филея иногда приходится срезать оставшийся жир - только после этого ваша вырезка сравняется по жирности с рыбой и мясом цыпленка (8% «жирных» калорий). Впрочем, при любом раскладе уровень «плохого» холестерина у вас повысится.

Теперь о самочувствии. Приготовьтесь к тому, что ваше настроение ухудшится вплоть до приступов ***острой депрессии.*** Вообще-то, головной мозг способен адаптироваться к дефициту углеводов. Около 75% необходимой энергии он способен получить, перерабатывая известные вам кетоны. Однако при этом существенно снижается интеллект и умственная работоспособность.

Есть и еще одна неприятная проблема. У многих людей нехватка углеводов вызывает ***дурной запах изо рта*** и никакая чистка зубов тут не помогает. Почему? Белковые диеты оставляют на зубах аминокислоту цистеин. Бактерии, обитающие во рту, питаются цистеином, выделяя специфический, дурно пахнущий газ. Больше того, цистеин способствует размножению этих бактерий. Образуется замкнутый круг, когда по мере стажа низкоуглеводной диеты неприятный запах усиливается.

Рацион, основанных на продуктах, богатых углеводами, по праву можно назвать «здоровой пищей». Как-никак, углеводы содержат, в основном, продукты растительного происхождения, богатые витаминами и минеральными веществами.



ВЫСОКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА?

ПЛЮСЫ ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫХ ДИЕТ

Рацион, основанных на продуктах, богатых углеводами, по праву можно назвать «здоровой пищей». Как-никак, углеводы содержат, в основном, продукты растительного происхождения, богатые ***витаминами и минеральными веществами.*** К тому же, такие продукты содержат клетчатку, ну а про ее полезность наслышан каждый.

Но самое важное, конечно же, в том, что низкокалорийные диеты с высоким содержанием углеводов позволяют культуристу сохранять высокую интенсивность тренинга. Ну а в противном случае мышечная масса «тает» едва ли не скорее, чем жир.

МИНУСЫ ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫХ ДИЕТ

В теории долговременные высокоуглеводные диеты должны привести к «растворению» подкожной жировой прослойки до уровня, близкого к соревновательному. По крайней мере, «кубики» пресса будут «прочерчены» очень отчетливо. Однако на деле все далеко не так. В частности, темпы похудения здесь разочаровывающе медленные. Вдобавок муки голода просто зверские.

Давайте поразмыслим, почему так трудно сбросить несчастные два-три килограмма, когда сидишь на высокоуглеводной диете? Что, диета виновата? Вовсе нет. Просто многие углеводные продукты, которые вы бездумно забрасываете в рот, содержат еще и жиры. В итоге получается вот что. Вы серьезно «урезаете» долю жиров в питании, но почти столько же незаметно получаете с углеводами. Только и всего. Как же сделать высокоуглеводную диету действенной? А вот как.

Во-первых, углеводы должны быть ***«постными», а не «жирными».*** То есть «углеводные» продукты, в изобилии содержащие жиры - орехи, сдобные изделия и всякие там рогалики нужно исключить из повседневного рациона. В крайнем случае, ими можно побаловать себя раз в неделю, что, кстати, полезно; дни «отдыха» от диеты повышают вашу решимость ей следовать.

Во-вторых, предпочтение нужно отдавать «жидким» углеводам, отказываясь от сухих, рафинированных продуктов. Так что смело ешьте фрукты, овощи, овсянку, картофель - обычный и сладкий, коричневый рис, но воздерживайтесь от белого хлеба, печенья, пряников и пр.

В-третьих, будьте придирчивы к напиткам. Тут надо знать такой секрет. Сладкие прохладительные напитки содержат огромное количество калорий, но от голода почему-то не избавляют. По мнению ученых, объяснение этого феномена в том, что голод и жажда контролируется разными механизмами мозга. Поглощая в жаркую погоду сладкую колу, мы перегружаем себя калориями, но организм их не «замечает», ведь мы их не съели, а выпили! Какой вывод? Пока сидите на диете, пейте только чистую воду!

В-четвертых, будьте осторожны с т.н. «низкожирными» продуктами. Низкое содержание жиров еще не означает, что такие продукты содержат мало калорий. Самый наглядный пример - низкожирный творог. Его рекомендуют как продукт диетического питания, однако он с гарантией обеспечит вам перебор калорий.

И, наконец, в-пятых, остерегайтесь таких «соблазнов» как мороженое, кукурузные хлопья и пр. Эти лакомства коварны тем, что очень быстро «пролетают» в желудок. В итоге мозг, точнее, тот его участок, который заведует чувством насыщения, не успевает отреагировать. Можно впихнуть в себя целый мешок хлопьев и остаться голодным.

КАЖДОМУ СВОЕ

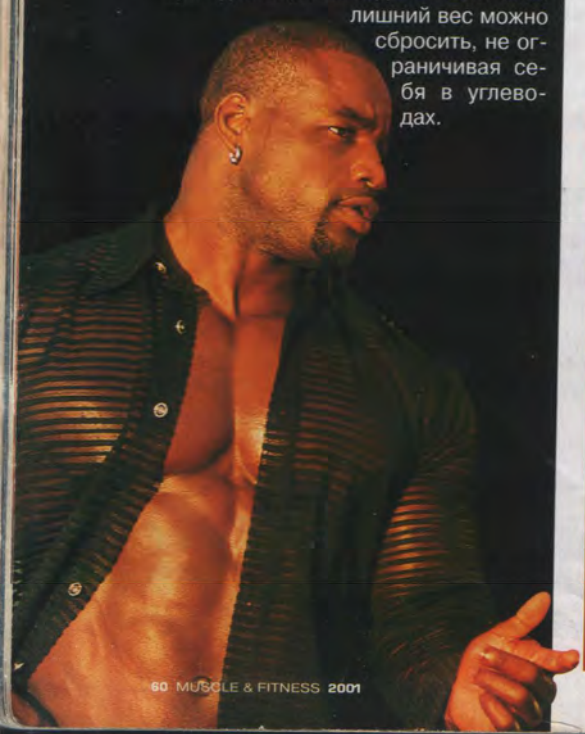
Как бы мы ни ругали жиры, они являются ***важнейшим источником энергии.*** Они куда более энергоемки, чем углеводы. В 1 г жиров содержится 9 калорий, ну а в углеводах почти вполовину меньше. Больше того, потребление углеводов ограничено природой. В сутки вы способны усвоить около 500 г углеводов, не больше. (При этом ваш живот будет напоминать тугой барабан.) Жиров и того меньше, однако с меньшим количеством жиров вы получите намного больше калорий. Это очень «выгодно» для спортсменов, работающих на выносливость, - марафонцев, пловцов и т.д. Причем, энергозатраты в таких видах спорта порою доходят до астрономических высот -

КРИС КОРМЬЕ: ВО ВСЕМ НАДО ЗНАТЬ МЕРУ

Не люблю ограничивать себя в углеводах, — говорит профессионал Крис Кормье. — Когда-то я эти дела пробовал, но мне они вышли боком. Мышцы стали плоскими, я даже уменьшился в объемах. Так что теперь никаких ограничений в углеводах! Зато каждый день у меня две кардиотренировки. Кроме того, я увеличил темп силового тренининга - сократил отдых между сетами. В результате проблем с жировыми отложениями у меня нет. Выгляжу так, будто сижу на жесткой диете.

Вернемся к низкоуглеводным диетам, — продолжает Крис, — Их минус еще и в том, что они действуют на психику; у меня например от них подавленное состояние. Стоит добавить углеводов, я сразу успокаиваюсь, настроение улучшается - идеальное состояние накануне соревнований. Причем, как я наблюдаю, мои соперники - сторонники низкоуглеводных диет - чувствуют себя по-другому: выглядят как-то угрюмо, ворчат ну и так далее.

Что касается борьбы за идеальный вес, то тут я сторонник постепенного подхода. Нужно дать себе достаточно времени для того, чтобы сбросить лишний вес. Как это делаю я. За 13-14 недель я начинаю истово сгонять вес с помощью кардионагрузок. Но я ставлю себе предел: сгонять не больше полутора килограмм в неделю. Советую прислушаться к тому, что я говорю. У меня неплохой опыт профессионального культуриста, и он подсказывает мне: лишний вес можно сбросить, не ограничивая себя в углеводах.





до 4000-5000 калорий в сутки! Так что бояться ожирения тут не приходится - все жиры будут «сожжены» без остатка.

Культуристы - даже те, кто истово тренируется по пять раз в неделю - выполняют меньше физической работы. На час тренировки у них приходится примерно 24 минуты непосредственного мышечного напряжения, поэтому энергозатраты здесь лучше восполнять углеводами. Упирать на жиры рискованно. В силу относительно небольших потерь энергии излишки жиров запросто могут отправиться вам под кожу. Что касается углеводов, то их минимальный порог потребления - 40% от общей энергетической ценности рациона. Будет меньше, начнете терять силу и массу.

Если вы тренируетесь с тяжестями и хотите похудеть, то низкоуглеводных диет вам лучше сторониться. Эффект будет кратковременным, но хуже всего то, что сброшенные килограммы вернутся с большим избытком. Стратегию низкоуглеводного питания применяют лишь перед турнирами для достижения радикального, но, увы, кратковременного эффекта. **M&F**

АТЛЕТИКА АЛЬЯНС

- Самый большой выбор пищевых добавок в СНГ
- Самые квалифицированные консультации
- Самые низкие цены для оптовиков

129-84-31, 125-10-62

МАЙК МАТАРАЦЦО: ОГРАНИЧЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ

Я не просто противник углеводов, — говорит Майк, — Я их непримиримый противник. Хуже врага, чем углеводы у меня перед соревнованиями нет; они мешают мне сбросить вес и выгнать воду из мышц. Борьбу с углеводами я начинаю за 8-12 недель до соревнований. Постепенно доводу количество углеводов до 75 граммов в день, а то и того меньше. За две недели до соревнований я вообще исключаю их из рациона ровно на четыре дня, затем постепенно начинаю добавлять - нужно придать объем мышцам.

Эффективность радикальной анти-углеводной диеты на фоне других методов борьбы с весом Майк оценивает так:

Во-первых, низкоуглеводная диета - составная часть моей общей стратегии. Во-вторых, она действительно работает, и, если у тебя есть элементарная сила воли, то с ее помощью ты быстро сгонишь воду. В-третьих, я делаю акцент на белок - с ним мышцы не пострадают, да и аппетит - под контролем.

Правда, универсальным свой подход я не называю, — добавляет Майк, — Люди все разные, у кого-то мой подход сработает, у кого-то - нет. Лично я не знаю другого метода сбросить вес перед соревнованиями - только максимальное снижение потребления углеводов. Я отношу себя к старой школе, такие, как я судят об эффективности метода с помощью зеркала. Так вот зеркало утверждает, что мой метод работает.



MUSCLE & FITNESS представляет

100 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ КУЛЬТУРИСТА

	Калории	Белки (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)
МЯСО/ПТИЦА/РЫБА*				
Вырезка (филейная часть)	180	30	0	6
Вырезка (вверх филея)	190	36	0	4
Вырезка (низ филея)	171	29	0	5
Говяжий фарш (постный)	263	28	0	16
Грудь цыпленка (со снятой кожей)	165	31	0	4
Грудь индейки (со снятой кожей)	135	30	0	1
Свинина (вырезка)	164	28	0	5
Лосось	184	27	0	7
Камбала	140	27	0	3
Консервированный тунец	116	25	0	1
Гребешки	88	17	2	1
Оленина	99	21	0	1
Окунь	158	30	0	3
Акула	130	21	0	5
Ростбиф (говядина), 30 г, в ломтиках	50	8	2	1
Ветчина	145	21	2	6
Нога ягненка	191	28	0	8
Бекон жаренный, 2 ломтика	86	11	1	4

** Вес одной порции составляет 100 г.*

ЗЕРНОВЫЕ/ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ/МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Овсянка, 1 ст. л.	145	6	25	2
Зерновые изделия, 3/4 ст.	110	3	24	1
Белый хлеб (грубый помол), 1 кусок	69	3	13	1
Бублик, 1 шт.	195	7	38	1
Сдобная булочка, 1 шт.	127	5	25	1
Пита (грубый помол), 1 шт.	170	6	35	2
Пшеничная лепешка, ∅20 см.	145	4	25	3
Кукурузная лепешка, 1 шт.	58	2	12	1
Рис белый вареный, 1 ст.	205	4	44	0
Рис коричневый вареный, 1 ст.	216	5	45	2
Рис дикий вареный, 1 ст.	166	7	35	1
Кускус вареный, 1 ст.	176	6	36	0
Макароны вареные, 1 ст.	197	7	40	1
Спагетти вареные, 1 ст.	197	7	40	1
Булгур вареный, 1 ст.	151	6	34	0
Пшеничные зародыши, 2 ст. л.	50	4	6	1
Булочка диетическая, 1 шт.	160	3	36	0
Хлеб (дрожжевое тесто), 1 ломтик	69	2	13	1
Крекеры (грубый помол), 5 шт.	89	2	14	3
Крендель, 30 г	103	3	23	1

ФРУКТЫ				
Мускусная дыня, 1 ст.	55	1	13	0
Клубника, 1 ст.	46	1	11	0
Черника, 1 ст.	81	1	20	0
Яблока, 1 шт.	81	0	21	0
Апельсин, 1 шт.	64	1	16	0
Грейпфрут, 1/2 шт.	37	0	9	0
Банан, 1 шт.	109	1	28	0
Киви, 1 шт.	46	0	11	0
Слива, 1 шт.	36	0	9	0
Персик, 1 шт.	42	0	11	0
Нектарин, 1 шт	67	1	16	0
Абрикос, 3 шт.	50	1	12	0

	Калории	Белки (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)
ФРУКТЫ (продолжение)				
Виноград, 1 ст.	114	1	28	1
Изюм, 1/4 ст.	109	1	29	0
Груша, 1 шт.	98	0	25	0
Ананас, 1 ст.	76	0	19	0
Сок апельсиновый, 1 ст.	112	2	26	0
Авокадо, 1/4 ст.	77	1	3	8
Арбуз, 1 ст.	49	1	11	1
Малина, 1 ст.	60	1	14	1
ОВОЩИ				
Брокколи, 1 ст.	20	2	4	0
Перец болгарский, нарезанный, 1 ст.	40	1	10	0
Лук, 1 ст.	61	2	14	0
Помидоры, 1 шт.	38	2	8	0
Спаржа, 4 стебля	15	1	3	0
Капуста листовая, 1 ст.	11	0	3	0
Шпинат, 1 ст.	7	1	1	0
Кабачок, 1/2 ст.	11	0	3	0
Сладкий картофель, 1 шт.	117	2	28	0
Картофель, 1 шт. (≈200 г)	220	5	51	0
Морковь, 1 шт.	31	1	7	0
Зеленый горошек, 1/2 ст.	67	4	12	0
Кукуруза, 0,5 ст.	89	3	21	1
Цукини, 1/2 ст.	14	0	4	0
Чеснок, 1 зубчик	4	0	1	0
Сок томатный, 1 ст.	46	2	11	0
Соус томатный, 1/2 ст.	37	2	9	0
Латук, нарезанный, 1 ст.	9	1	1	0
Огурцы, 1 ст.	14	1	3	0
Грибы, 1 ст.	18	2	3	0
Капуста цветная, 1 ст.	25	2	5	0
Фасоль зеленая, 1/2 ст.	22	1	5	0
Артишоки, 1 шт.	60	4	13	0
Соус острый (сальца), 1/2 ст.	29	1	6	0
ЯЙЦА/МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Яйцо крупное, 1 шт.	75	6	1	5
Белок, 1 шт.	17	4	0	0
Яичный порошок развед., 1/4 ст.	53	8	0	2
Творог 1%, 1/2 ст.	82	14	3	1
Сыр чеддер нежирный, 30 г	49	7	1	2
Йогурт обезжиренный, 230 г	127	13	17	0
Молоко обезжиренное, 1 ст.	86	8	12	0
Тофу, 100 г	144	16	4	9
Сыр швейцарский диетический, 1 ломтик	30	5	2	0
БОБОВЫЕ				
Бобы соевые, вареные, 1/2 ст.	149	14	9	8
Чечевица вареная, 1/2 ст.	115	9	20	0
Фасоль черная, вареная, 1/2 ст.	114	8	20	1
Фасоль обыкновенная, вареная, 1/2 ст.	112	8	20	0
ОРЕХИ/СЕМЕЧКИ				
Масло арахисовое, 2 ст. л.	190	8	6	16
Орехи грецкие, очищенные, 30 г	172	7	3	16
Льняное семя, 2 ст. л.	140	5	11	10
Арахис жареный, 30 г	166	7	6	14



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ СПИСОК ВЫБОРА УГЛЕВОДОВ



СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

ФРУКТЫ

- ☐ Яблоки
- ☐ Авокадо
- ☐ Бананы
- ☐ Мускусная дыня
- ☐ Груша
- ☐ Сливы
- ☐ Виноград
- ☐ Киви
- ☐ Абрикосы
- ☐ Нектарин (гладкий персик)
- ☐ Персики
- ☐ Ягоды
- ☐ Апельсины
- ☐ Грейпфруты

ОВОЩИ

- ☐ Спаржа
- ☐ Артишоки
- ☐ Перец (красный, зеленый)
- ☐ Броколли
- ☐ Цветная капуста
- ☐ Брюссельская капуста
- ☐ Морковь
- ☐ Сельдерей
- ☐ Зерновые
- ☐ Кабачок
- ☐ Горох
- ☐ Зеленая фасоль
- ☐ Салат-латук
- ☐ Белокочанная капуста
- ☐ Зелень
- ☐ Салат
- ☐ Шпинат
- ☐ Помидоры
- ☐ Грибы
- ☐ Огурцы
- ☐ Лук
- ☐ Зеленый лук
- ☐ Картофель
- ☐ Сладкий картофель
- ☐ Цукини
- ☐ Чеснок

ПРИПРАВЫ/СПЕЦИИ

- ☐ Мед
- ☐ Хрен
- ☐ Низкожирная заправка для салата
- ☐ Горчица
- ☐ Нежирный майонез
- ☐ Сальса
- ☐ Уксус

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ/ЯЙЦА

(только обезжиренные)

- ☐ сыр
- ☐ творог
- ☐ сыр «Рикота»
- ☐ Яйца
- ☐ Заменители яиц
- ☐ Яичные белки
- ☐ Нежирный маргарин
- ☐ Молоко
- ☐ Сметана
- ☐ Тофу
- ☐ Йогурт

*Eggs aren't low-fat, but use whites only for nonfat protein.

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- ☐ Бублики
- ☐ Сдобные булочки
- ☐ Пицца
- ☐ Рогалики
- ☐ Хлеб из дрожжевого теста
- ☐ Кукурузные лепешки
- ☐ Пшеничный хлеб
- ☐ Пита из муки грубого помола

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

(на зерновой основе)

- ☐ «Колечки»
- ☐ Пшеничные хлопья с изюмом
- ☐ Пшеница с отрубями
- ☐ «Пшеничные подушечки»
- ☐ Other whole-grain cereals

ОСНОВНЫЕ ПРОДУТЫ ПИТАНИЯ

- ☐ Арахисовое масло
- ☐ Миндаль
- ☐ Грецкие орехи
- ☐ Красный (нешлифованный) рис
- ☐ Белый рис
- ☐ Дикий рис
- ☐ Мука
- ☐ Булгур
- ☐ Кус-кус
- ☐ Пшеничные зародыши
- ☐ Чечевица
- ☐ Сушеная фасоль
- ☐ Сушеный горох
- ☐ Ароматическая заправка на основе заменителя масла
- ☐ Чесночный порошок
- ☐ Острые пряности
- ☐ Мексиканские пряности
- ☐ Пряности и приправы
- ☐ Ванильный порошок
- ☐ Заменитель сахара
- ☐ Кукурузное масло
- ☐ Оливковое масло
- ☐ Масло для жарения
- ☐ Изюм и другие сухофрукты
- ☐ Льняное семя

КОНСЕРВЫ

- ☐ Тунец
- ☐ Лосось
- ☐ Бобы
- ☐ Фасоль
- ☐ Зеленая фасоль
- ☐ Зеленый горошек
- ☐ Шпинат
- ☐ Томаты
- ☐ Суп с низким содержанием жиров и соли
- ☐ Куриный бульон
- ☐ Ананас в ломтиках
- ☐ Груши
- ☐ Яблочное пюре (без сахара)
- ☐ Томатные соус

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ/СОУСЫ

- ☐ Спагетти
- ☐ Макароны
- ☐ Лапша
- ☐ Соус с пониженным содержанием жиров

МЯСО/ПТИЦА/РЫБА

- ☐ Грудка цыпленка
- ☐ Полуфабрикаты из курицы
- ☐ Говядина в горшочке
- ☐ Медальоны из говядины
- ☐ Вырезка (филейная часть)
- ☐ Свинина (вырезка)
- ☐ Фарш из постной говядины
- ☐ Фарш из постной индейки
- ☐ Филе индейки
- ☐ Рыбное филе (камбала, лосось, окунь)
- ☐ Гребешки
- ☐ Оленина
- ☐ Бекон
- ☐ Нога барашка
- ☐ Нежирная ветчина
- ☐ Мясо по-восточному

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ☐ Клубника
- ☐ Черника
- ☐ Персики
- ☐ Апельсиновый сок
- ☐ Спаржа
- ☐ Соевые бобы
- ☐ Замороженные овощи
- ☐ Отварные креветки
- ☐ Замороженные вторые блюда
- ☐ Замороженные диетические блюда

НАПИТКИ

- ☐ Вода
- ☐ Натуральный фруктовый сок (апельсиновый, яблочный, виноградный)
- ☐ Томатный сок
- ☐ Диетические газированные напитки
- ☐ Кофе
- ☐ Чай

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

- ☐ Бублики из муки грубого помола
- ☐ Чипсы (низкой жирности)
- ☐ Воздушная кукуруза
- ☐ Рисовые лепешки
- ☐ Крекеры из муки грубого помола
- ☐ Шербет

ДОБАВКИ

- ☐ Питательные плитки
- ☐ Протеиновый порошок
- ☐ Поливитамины/минеральные добавки
- ☐ Глютамин
- ☐ Креатин
- ☐ Продукты из сои
- ☐ Вещества термогены

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ И ДОМАШНИЕ ПРОДУКТЫ

www.muscle-fitness.com

© 2001 Weider Publications, Inc.



ЛАРРИ СКОТТ 1965–1966

ПО СОВЕТУ М-ра ОЛИМПИЯ

БИЦЕПС

54 см без стероидов и Синтола!



Визитная карточка самого первого «Мистера Олимпия» Ларри Скотта - огромные дельты и чудовищный объем рук. Сегодня такими дельтами никого не удивишь, как впрочем, и руками - задачу запросто решает «Синтол». Однако тогда на дворе была середина 60-х. О «Синтоле» никто и слыхом не слыхивал. Что касается стероидов, то они только входили в обиход, да и то в самых слабых формах и дозировках. Так что раскачка тех же рук была сделана Ларри, что называется, вчистую. Что сыграло главную роль? Стальная воля, упертый характер? Как бы не так. Слабая генетика! Желание накачать бицепс было обратно пропорционально его объему в 28 см.

Сегодня принято вести разговоры о разных там природных ограничениях, ну а тогда культуристы мыслили иначе: бодибилдинг может все! Вот и Ларри не собирался сдаваться. Он пытливо опробовал разные методики и тут же бросал, если сантиметровая лента не показывала прибавления результата. Он много экспериментировал, раздумывал, прислушивался к отдаче разных упражнений и в конце концов, спустя три года, дошел до революционного открытия под названием... «скамья Скотта». Да, первый «Мистер Олимпия» как раз и есть изобретатель знаменитого устройства, которое сам он скромно называл «пюпитр».

Простая вещь, растиражированная сегодня в миллионах более или менее удачных копий, по мнению самого Ларри, была лишь частью большой системы, которая наряду с самим пюпитром включала особый подбор упражнений и их особую последовательность. Об этом мало кто знает, и, возможно, поэтому популярность скамьи Скотта в наши дни пошла на убыль.

Итак, система построена на трисетах, а вот сколько их вы осилите, зависит только от вас. У Ларри выходило до шести. Первое упражнение подъемы гантелей, причем, не поочередно, а обеими руками сразу. Вы делаете шесть повторений, затем еще четыре, но уже частичных. При этом можно использовать читинг, но расчетливо - чтобы не повредить нижние связки бицепса.

Сразу же, без отдыха, хватайтесь за штангу с прямым грифом. Здесь читинг недопустим. На первом месте - идеальная техника выполнения. Что-



Сам пюпитр был, по убеждению Ларри, только частью большой системы, которая включала особый подбор упражнений.

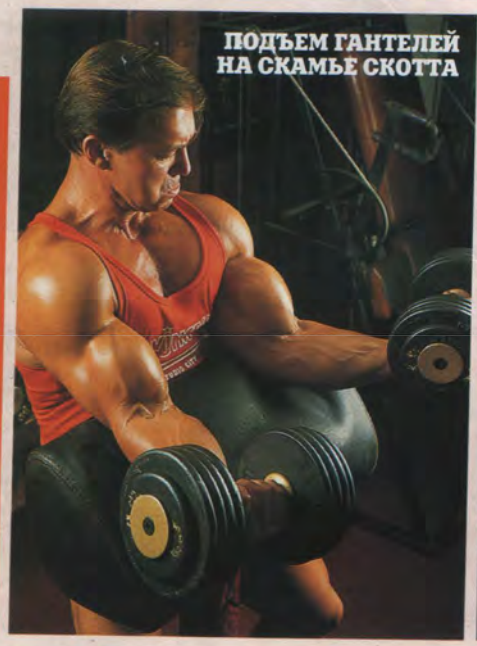
ЛАРРИ: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Подъем гантелей на скамье Скотта	1	6 полных, 4 частич.
Подъем штанги на скамье Скотта	1	6 полных, 4 частич.
Подъем EZ-штанги обратным хватом на скамье Скотта	1	6 полных, 4 частич.

МИНИДОСЬЕ

ЛАРРИ СКОТТ

Родился: 12 октября 1938 года
Место рождения: США, штат Айдахо
Место жительства: США, штат Юта
Рост: 170 см
Вес: 100 кг (соревновательный)
Стал «Мистером Олимпия»: в 1965 и в 1966 годах
Чем занимаетесь сегодня? У меня своя компания, которая специализируется на товарах для фитнесса.
Персональный секрет: каждый сет надо предварительно «визуализировать», т.е. прокрутить в воображении с предельной степенью достоверности. Лично у меня при этом даже учащается дыхание.





бы облегчить задачу, вынесите ступни вперед за линию туловища - это здорово «обездвиживает» корпус (6 полных и 4 частичных повтора).

Тройной сет заканчивается обратными подъемами с EZ-штангой. Хват здесь обратный и вот почему. Под бицепсом пролегает еще одна мышца-сгибатель локтя. Если увеличить ее объем, она «вытолкнет» бицепс кверху, и он будет визуально больше. Мышца работает только при условии обратного хвата, вот и весь секрет. Здесь тоже допустим читинг: Сделайте 6 полных и 4 частичных повторения. Это только одна серия. Всего нужно сделать 3-5 таких серий. Между сериями необходим короткий отдых.

А теперь принципиальные примечания самого Ларри Скотта.

Не вздумайте менять порядок упражнений! Бицепс состоит из двух пучков - внутреннего и внешнего. Первое упражнение грузит внешний пучок, второе - внутренний. Главный прирост объема бицепса дает внутренний пучок. В этом смысле «гвоздь» всей схемы - подъемы с прямым грифом. Делать их надо крайне медленно, до сильнейшего жжения в мышце. Никакого читинга! Приступать к этому тяжелому и отвественному упражнению можно только на «горячем» бицепсе, уже наполненном кровью. Эту задачу как раз и выполняет первое упражнение.

Не вздумайте заменить прямой гриф изогнутым! Такой гриф акцентирует нагрузку на том же внешнем пучке, что и первое упражнение. Вся система теряет смысл!

И еще один секрет. Ларри рекомендует тренировать дельтовидные мышцы, бицепсы, трицепсы и предплечья вместе, причем именно в вышеприведенном порядке. Упражнения на скамье Скотта очень травмоопасны. Вот поэтому, ради перестраховки, надо предварять их полноценной специализированной получасовой тренировкой дельт. С таким серьезным «разогревом» не сравнится ни одна разминка.



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

СЕРДЖИО ОЛИВА 1967–1969

ТРИЦЕПС

Чем меньше знаешь, тем тебе же лучше!

В 1960 году молодого штангиста по имени Серджио Олива Куба послала на «Панамериканские Игры» на Ямайке. Считалось, что он обязательно станет первым и получит золотую медаль. Но парень решил по-другому: прилетел в США и смылся. В Америке беглец ради заработка решил заняться соревновательным бодибилдингом. Да вот проблема, на Кубе бодибилдинг был запрещен, так что Олива ровным счетом ничего в нем не понимал. И спросить не мог - не знал английского. Благодаря всему этому он накачал чудовищную массу. Когда он впервые взошел на подиум, публика оцепенела. Никто и представить не мог, что такое возможно.

Вообще-то, Олива не сделал никаких методических открытий. Сам того не ведая, он применил на практике известный принцип мультисетов Джо Уайдера. Напомню, что этот прием сводится к увеличению объема тренировки. Проще говоря, чем больше сетов, тем лучше. Однако Олива по невежеству перешел все границы. Во-первых, он тренировал все мышцы скопом. На каждую мышцу выходило по 10-12 упражнений. (Олива делал все упражнения, которые подсмотрел у других в зале.) И в каждом у него было по 5-6 сетов из 8-12 повторений. В итоге тренировка затягивалась сверх всякой меры. Качался Олива по три часа кряду.

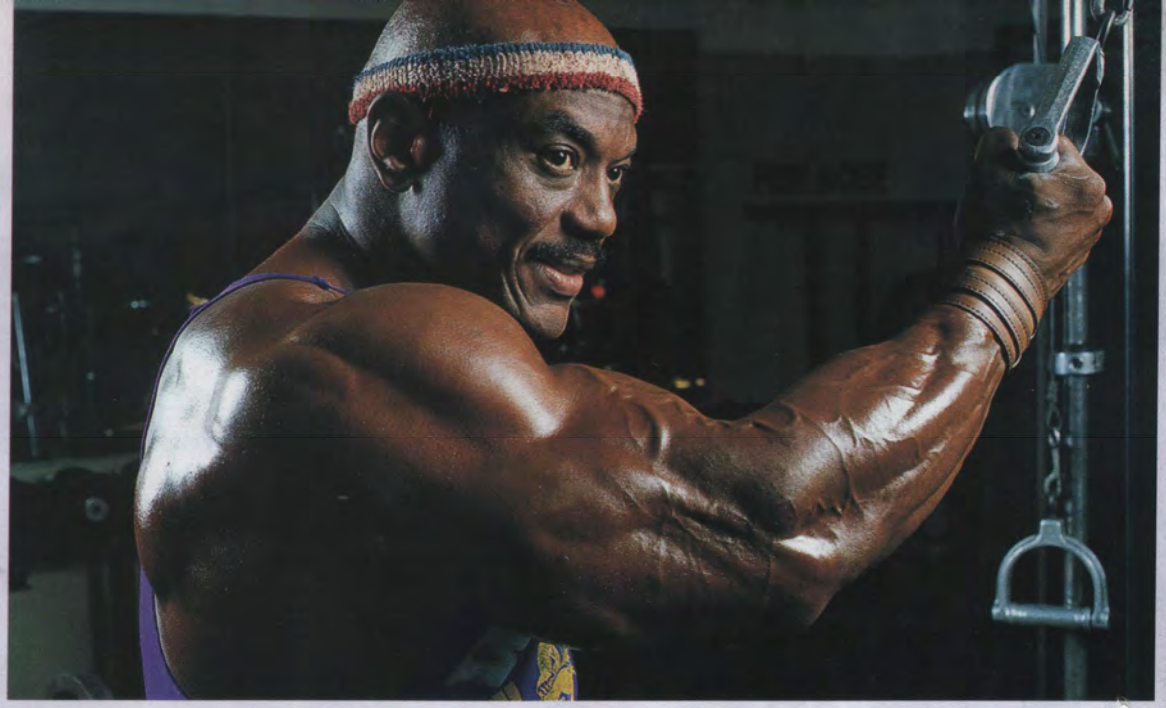
Такая, мягко говоря, «марафонская» методика, как ни странно, сработала, и «масса» у Серджио пошла в рост словно на дрожжах!

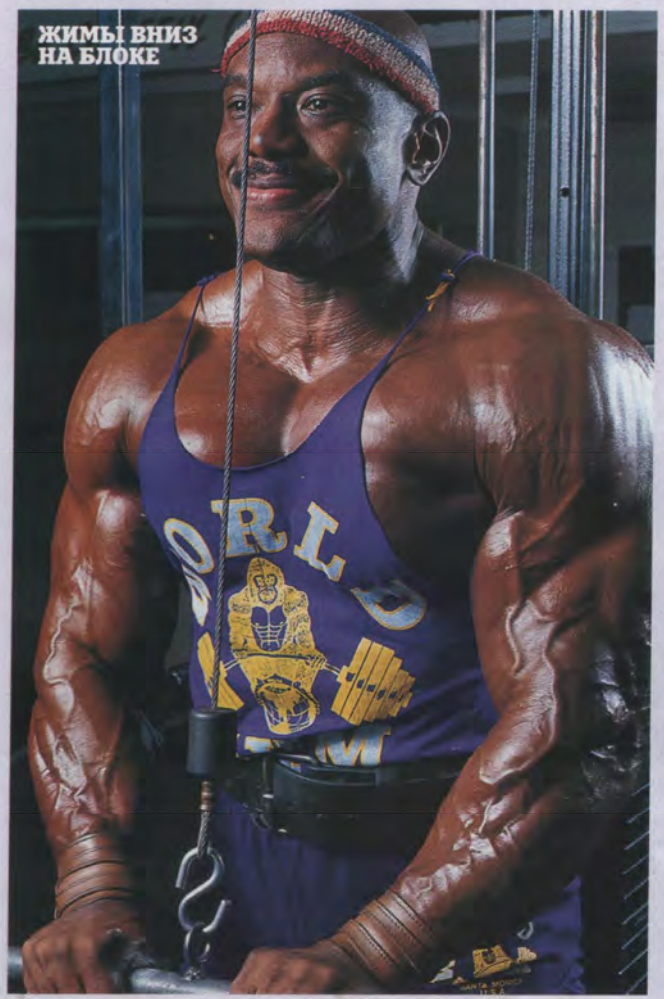
— Я сам начинал пугаться, — вспоминает Серджио. - И даже завесил зеркало в ванной какой-то старой тряпкой. Университетов я не кончал и думал, что бодибилдинг - это словно накачка шины. Перекачаю, и мышца взорвется.

Что касается трицепсов, то их Оливе удалось «раскачать» до неведомых прежде размеров. И кто знает, достиг бы он таких успехов, если бы занимался по «правильной» методике.

Секрет тут такой, — рассказывает Серджио. - На каждой тренировке надо прокачивать все три пучка трицепса. Да только это не у всякого получается. Дело в том, что упражнения действуют на каждого по-разному. Допустим, что это упражнение для длинной головки, а оно лично у тебя грузит внешнюю. Очень многие, сами того не понимая, разными упражнениями нагружают одну и ту же головку. В итоге пота много, а результат - ноль. Чтобы разобраться, надо иметь рядом грамотного партнера. Ты делаешь упражнение, а он наблюдает и говорит, какой пучок у тебя работает. Мне повезло в том смысле, что я устраивал, так сказать, «ковровое бомбометание». Делал все упражнения подряд и за счет этого «охватывал» все пучки.

Второй секрет Олива тоже открыл случайно. В те времена было принято тренироваться так: сегодня делаешь упражнения с легкими весами, а на следующей тренировке, допустим, завтра, - только с тяжелыми. И на-




ЖИМЫ ВНИЗ НА БЛОКЕ

СЕРДЖИО: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Отжимания с отягощениями	5	8–12
Жимы вниз на блоке	5	8–12
Жимы вниз на блоке обратным хватом	5	8–12
Разгибания руки над головой	5	8–12
Французский жим обратным хватом	5	8–12

МИНИДОСЬЕ

СЕРДЖИО ОЛИВА

Родился: 7 июля 1941 года
Место рождения: Гавана, Куба
Место жительства: Чикаго, США
Рост: 175 см
Вес: 120 кг - соревновательный
«Мистер Олимпия»: в 1967-1969
Лучший результат в упражнении для трицепсов: отжимания с отягощением - 110 кг в одном повторении.
Чем занимаетесь сегодня: воспитываю детей, дочь Джулию 13 лет и 16-летнего сына. Сами понимаете, работы хватает.
Откуда ваше прозвище - Кубинский Миф?
Откуда я знаю? Приклеилось както. Напишите, что меня называли еще и Кубинским Эскимосом. Это когда я переехал на север США, в Чикаго. Кстати, там я впервые в жизни увидел снег.

оборот. Олива спешил зарабатывать деньги на победах, а потому ради экономии времени решил «замесить» обе тренировки в одну. Получился т.н. «принцип пирамиды», правда, сам Олива и не подозревал, что он так называется. Вот как это выглядело на практике. В первых трех сетах любого упражнения на трицепс Серджио наращивал веса, одновременно сокращая от сета к сету число повторов. Таким образом в последнем, третьем, сете он добирался до своего максимального рабочего веса. Это был главный сет, ну а потом Серджио «скатывался» вниз: в последних двух сетах, он ступенчато снижал вес, добавляя повторения.

— Помню, этот прием значительно ускорил рост мышц, — говорит Олива, — и я в который раз убедился, что если я и не умею читать, то в этом нет ничего страшного. Вряд ли книги научили бы меня чему-то более стоящему.

Главным упражнением для трицепса Серджио называет отжимания на брусьях с весом. Сам он отжимался, навесив на пояс ровно 100 кг. Второе по значению движение - жим вниз на блоке. Но вот фокус! Вслед за ним обязательно должен идти жим обратным хватом. Почему? Да потому, что он уж точно будет грузить какой-то друг ой пучок! То же правило приходится на следующую пару упражнений. Сначала прямой хват, потом - обратный. С той же целью. «Попробуйте, - советует Олива. - Это неглупая система!»



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

АРНОЛЬД ШВАРЦЕННЕГЕР

1970-1975, 1980

ГРУДЬ

Грудные Арнольда - эталон количества и качества!

Когда испытанная качковая братия собирается в круг и заводит разговоры про Арнольда, первым делом поминают его грудные. Главная закавыка в том, что объем грудных как-никак «завязан» на общую массу тела. Другими словами, чем ты больше, тем больше твои грудные. Вот если бы Арнольд весил под 130 кг, тогда удивляться вроде как нечему, но его соревновательный вес в лучшие годы едва дотягивал до 105 кг! Вот и выходит, что грудные Арнольда - это и впрямь непостижимая сенсация. Как он сумел такие «сделать»?!

Сам Арнольд отрицает, что у него был какие-то секреты или личные рецепты накачки груди. Нет, просто беспощадная, интенсивная работа, говорит он. Однако мне воочию доводилось наблюдать тренинг Арнольда, я делал записи и сегодня вижу, что у него была своя особенная методика. Начать надо с того, что он «слил» воедино два подхода: высокообъемный тренинг с относительно малым весом и тяжелые базовые повторы. На упражнение приходилось по 5-6 сетов. Начиналось все едва ли не с «пампинга» в 15 повторов, а потом вес нарастал, и финальный сет выходил в «зверском» силовом силе (4 повтора). Всего сетов получалось много - до 30-ти. Но самое удивительное в том, что такую тренировку Арнольд умудрялся прокручивать до 3 раз в неделю без каких-либо признаков перетренированности!

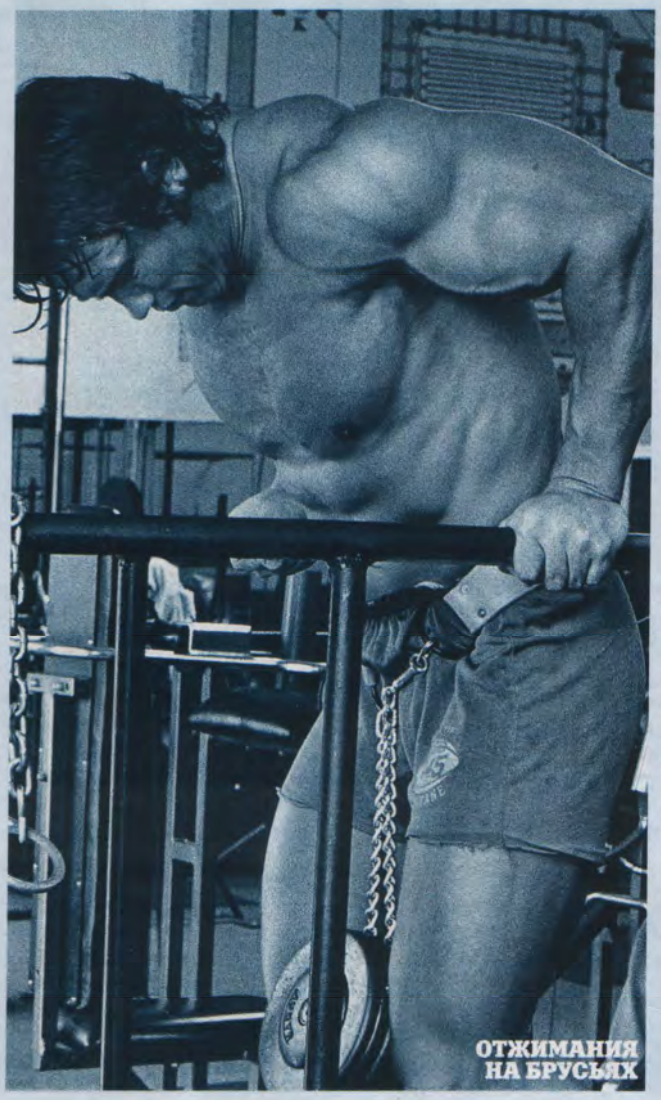
Как-то я разговорился с Арнольдом и вот что услышал: «Перетренированность - это психическая усталость. Она берется от тяжелой монотонной работы, которую ты делаешь механически. Если же ты с радостью идешь в зал, психика «взведена», тебя переполняет энтузиазм и нервная энергия, перетренированности не будет никогда!»

Основой тренинга грудных у Арнольда всегда был жим лежа. Его лучший результат в этом упражнении - 245 кг. В 8 повторениях он жал 200 кг, в

АРНОЛЬД: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Жим лежа (штанга или гантели*)	6	15, 10, 8, 6, 6, 4
Наклонный жим лежа (штанга или гантели*)	5	10, 8, 6, 6, 4
Разведения с гантелями	5	10, 8, 8, 8, 6
Отжимания на брусьях	5	15, 10, 8, 8, 8
Пулловер	3	15

*на каждой третьей тренировке



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ



ЖИМ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

МИНИДОСЬЕ

АРНОЛЬД ШВАЦЕНЕГГЕР

Родился: 30 июля 1947 года
Место рождения: Грац, Австрия
Место жительства: Лос-Анджелес, США
Рост: 183 см
«Мистер Олимпия»: в 1970-1975, 1980 гг.
Вес: 105 кг - соревновательный
Чем занимаетесь сегодня? Наслаждаюсь жизнью - в качестве отца, мужа, предпринимателя и актера.
Лучший результат в жиме лежа: 245 кг.

25-ти - 155 кг, а 110-килограммовую штангу Арнольд запросто выжимал 60 раз!

Насчет жимов у Арнольда была своя теория. Он считал, что максимальную массу дает чисто силовая работа с числом повторов меньше 5-ти.

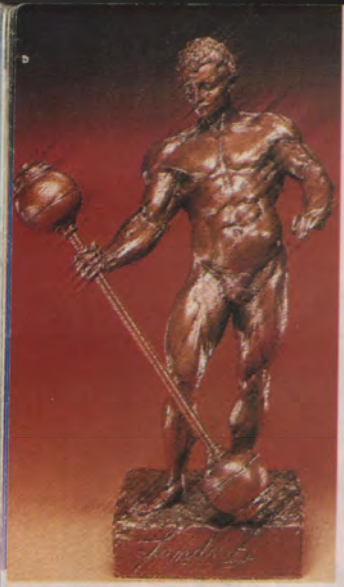
Базовый жим лежа у Арнольда дополняли еще 4 движения. И каждое со своими целями. Наклонный жим - для верха грудных, разведения - для внешних и внутренних областей, отжимания с весом - для низа, и пулловеры - снова для верха. Арнольд считал, что все участки грудных надо прокачивать отдельно, и опять же только тяжелыми базовыми движениями в «зверском» силовом стиле. Этим правилом и определялся подбор упражнений. Никто и никогда не видел Арнольда делающим кроссоверы. Зато выполнение пулловеров или разведений собирало вокруг Арнольда толпу народа словно диковинный трюк.

А теперь о самом-самом важном. Силовой стиль, как известно, быстро «забивает» мышцу, и она перестает расти. Арнольд додумался до уникального приема, который позволил ему практиковать силовой стиль годами. Оказывается, выход из тупика состоит в принципиальном изменении характера нервной иннервации. По сути все очень просто. Всего-навсего надо чередовать в тяжелых жимах гантели и штангу! И в том и другом случае жим остается классическим силовым движением, однако «действуют» на грудные гантели и штанга совсем по-разному. У самого Арнольда было такое расписание: сегодня он жмет штангу, в следующий раз - гантели. Вдобавок для подстраховки в жимах штанги Арнольд периодически менял ширину хвата.

И еще один секрет. Всякий раз после серии сетов жимов Арнольд выполнял сет тяг для спины. Жимы укорачивают грудные, и за счет этого происходит сведение плеч - образуется сутулость. Этот эффект жимов легко нейтрализовать, если тут же выполнить тягу для спины.

Арнольд чутко прислушивался к себе. Если общая силовая нагрузка на тело становилась нестерпимой, он переходил на особую схему тренинга грудных. Первая тренировка грудных была у него «легкой», вторая - средней тяжести и третья - тяжелой. За счет такого расписания он вписывал ту же частоту тренинга грудных в любую, самую тяжкую, программу накачки общей массы мускулатуры.

И в заключение еще один рецепт накачки от Арнольда Шварценеггера. Главная ошибка, которую обычно делают, — объясняет Арнольд, — состоит в слабой ментальной концентрации на работе мышцы. Концентрация должна быть абсолютной! Лично я напрочь «отключался», выполняя упражнение. Ведь самое важное в накачке - прочувствовать работу мышцу. Если ты не чувствуешь мышцу, она не растет!



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

ФРАНКО КОЛОМБО 1976, 1981

КВАДРИЦЕПС

Чтобы приседания работали, их надо делать совсем иначе!

Близкий друг Арнольда Шварценеггера Франко Коломбо тренировался в те времена, когда бодибилдинг только нащупывал стандарты. Каждый мог в чем-то стать пионером. Крис Дикерсон продемонстрировал невиданную ранее деталировку мелких мышц. Фрэнк Зан показал неслыханную сбалансированность пропорций. Ну а Франко прославился формой квадрицепсов.

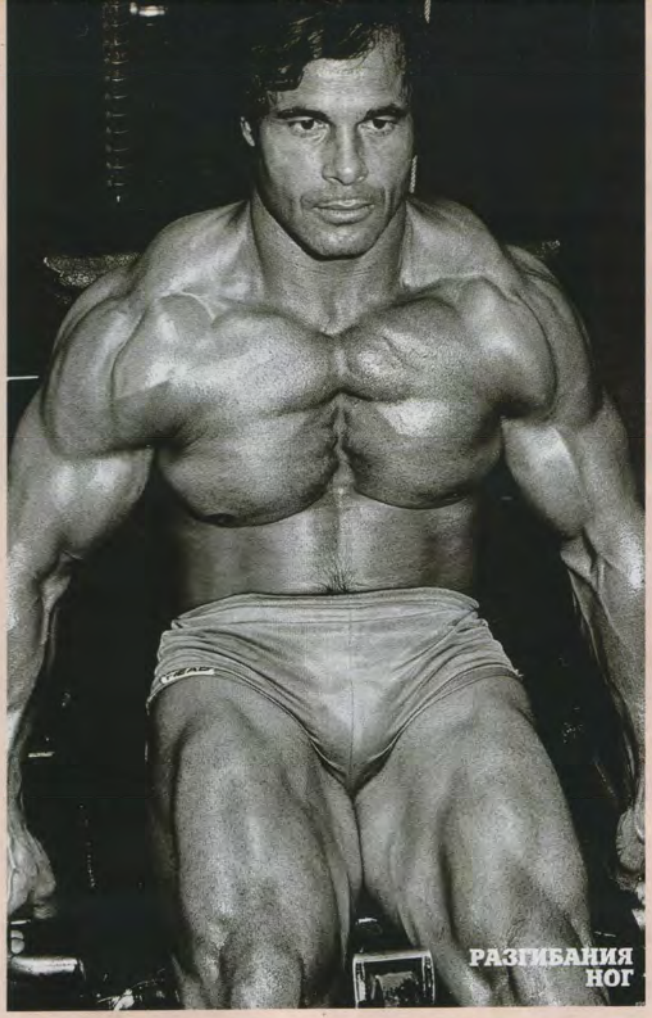
Начать надо с того, что Франко первым до предела раскачал самый низ квадрицепсов. В итоге нижние пучки, буквально, нависали у него над коленным суставом. Можно долго спорить о том, красиво это или не очень, но впоследствии такой тип раскачки квадрицепсов стал эталонным.

- Мое любимое упражнение для мышц бедер - приседания, — начинает свой рассказ Франко. - Однако, чтобы оно работало, его надо было немного подправить.

Ха, немного!... Да он же полностью перекроил приседания на свой собственный лад! Что я имею в виду? Сейчас объясню. Возьмем, стойку. Большинство культуристов предпочитают ставить ноги на ширину плеч или еще шире. Франко, напротив, ставил ступни на расстоянии 10-15 см друг от друга. Ну и что, спросите вы? А то, что вертикаль вектора нагрузки проходила у него через центральную линию бедер. Короче, нагрузка куда точнее ложилась в цель. Если кто-нибудь не понял, поясню: когда вы ставите ступни широко, колени «разъезжаются» и вынужденно принимают на себя часть нагрузки (чем шире стойка, тем больше). Ну а узкая стойка возвращает эту нагрузку обратно в квадрицепсы, высвобождая колени. Не верите, сами попробуйте! Еще одна деталь. У других в приседаниях спина слегка ссутулена, а у Франко - прямая как доска. При такой позиции на поясницу ложится меньше нагрузки. Долго обьяснять, но напряженная поясница «держит» бицепсы бедер, не дает им нормально растянуться. Ну а чем «жестче» бицепсы бедер, тем меньше глубина приседа. Франко приседал крайне глубоко. Он свято уверен в том, что и в приседаниях все решает амплитуда. Чем она шире, тем выше отдача - как и в любом другом упражнении. Посмотрите на ноги Франко и сами решайте, прав он или нет.

А вот еще один секрет.

- Все делали приседания в 4 сетах по 8-10 повторений, — гово-


РАЗГИБАНИЯ НОГ

рит Франко, — Я же использовал принцип пирамиды; количество повторений в сетах падало с 20 до 2. В первом сете — 20, во втором- 15, в третьем - 10, потом еще 3 сета — 8, 6, 4 и, наконец, последний сет - 2 повтора. Я глубоко убежден, что ноги можно раскачать лишь одним-единственным способом - наматывая объем приседаний!

Франко никогда не брезговал жимами ногами. Мол, несерьезное упражнение для чайников. Наоборот всегда жимы шли у него под вторым номером - по порядку упражнений и по значению. Однако и здесь Франко оригинальничал. Ступни он ставил очень узко - на ширине 8 см, а колени почти упирал в грудь. Что касается общего объема нагрузки, то она и здесь была ломовой. В первом сете - 50 повторений, во втором - 25, в третьем - 15, в последнем четвертом - 8.

Третье упражнение для квадрицепсов - разгибания ног. Тут уж все было классически. Разгибания Франко делал в «прочувствованном» стиле и в верхней точке обязательно «застревал» на пару секунд - до жгучей боли в квадрицепсах.

Как правило, на разгибаниях тренировка у Франко заканчивалась.

Все? Нет не все. Через тренировку Франко добавлял еще одно упражнение - становую тягу. Обычно он делал ее в шести сетах: 150 кг - 5 повторений, 200 кг - 5 повторений, 250 кг - 5 повторений, 300 кг - 2-3, 320 кг - одно, 350 кг - тоже одно.

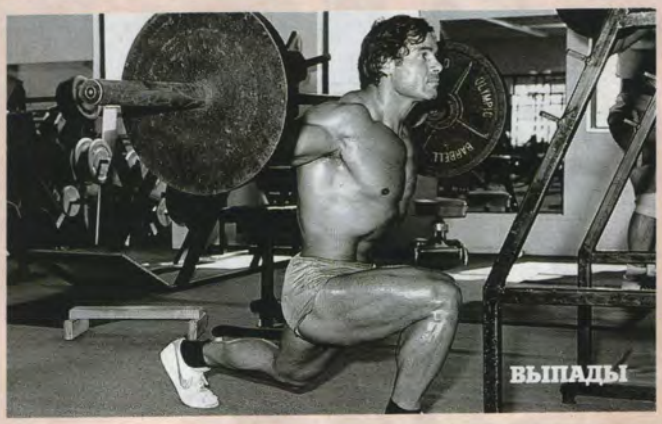
- Становая тяга растит абсолютно все мышцы ног, — говорит Франко, — Никакой дополнительной накачки бицепсов бедер не требуется. Вдобавок становая тяга нужна, чтобы повысить силовой потенциал в приседаниях.

Да, и еще. Приближаясь к соревнованиям, Франко через тренировку добавлял в свою схему выпады - 2-3 сета по 12-15 повторений. Они тоже имели фирменный отпечаток: Франко опускался в присед крайне глубоко.

ФРАНКО: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Приседания	7	20, 15, 10, 8, 6, 4, 2
Жим ногами	4	50, 25, 15, 8
Разгибания ног	6–7	20
Выпады*	2–3	12–15
Становая тяга**	6	5, 5, 5, 3, 1, 1

* На каждой второй тренировке перед турниром.
** Каждую вторую неделю.


ВЫПАДЫ


ПРИСЕДАНИЯ

МИНИДОСЬЕ

ФРАНКО КОЛОМБО

Родился: 7 августа 1941 года
Место рождения: о-в Сардиния, Италия
Место жительства: Лос-Анджелес, США
Рост: 165 см
«Мистер Олимпия»: в 1976 и 1981 годах
Вес: 97 кг - соревновательный
Что делает в настоящее время: Франко - врач-хиропракт, снимается в кино.
Лучший результат в упражнении для ног: 320 кг в приседании со штангой.

— Если хочешь стать чемпионом, — советует Франко, — Держись базовых, самых простых упражнений. Для каждой мышечной группы придумано по десять, если не больше, таких упражнений, но по-настоящему работают от силы три-пять. И среди них обязательно есть одно - самое эффективное. Если речь идет о ногах, то это, без всяких споров, приседания.



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

ФРЭНК ЗАН 1977–1979

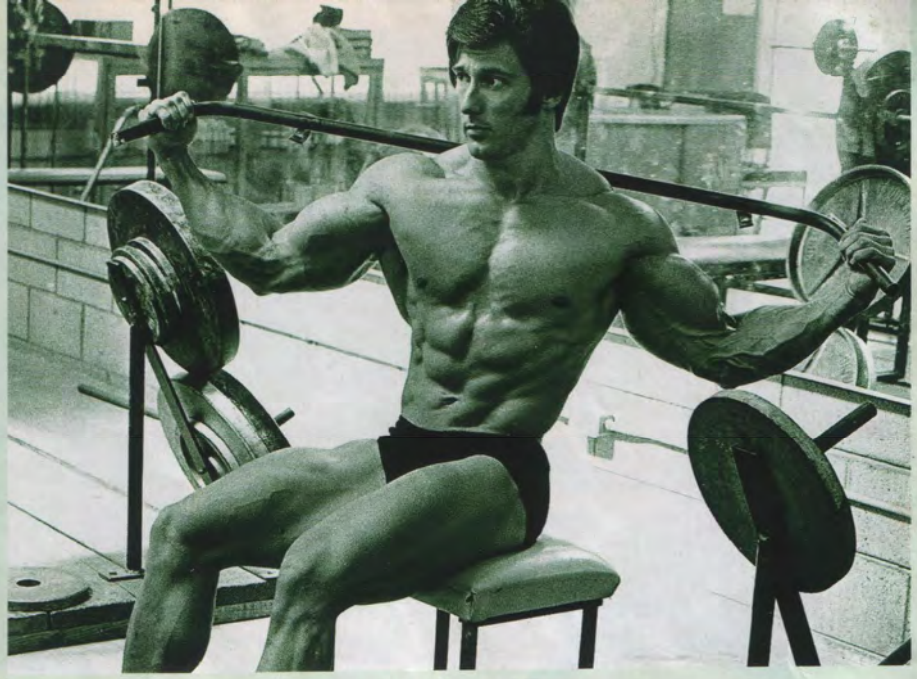
ПРОПОР

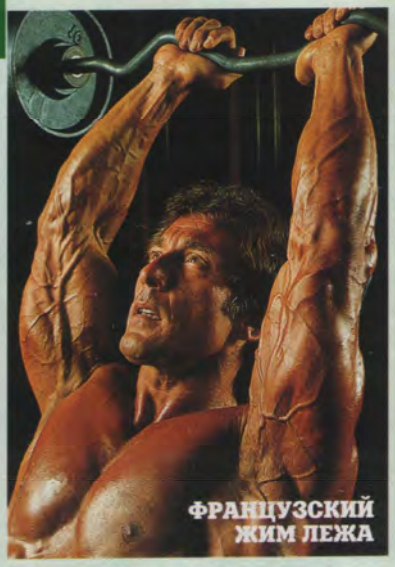
Главное, чтобы ничего не выпирало!

В мире бодибилдинга о Фрэнке Зане принято говорить с благоговейным уважением. Зан от рождения обладал откровенно астеническим телосложением. Из него, возможно, получился бы неутомимый бегун на длинные дистанции, отличный лыжник или пловец-рекордсмен. Но Зан был помешан на бодибилдинге. Он словно не видел себя в зеркале и твердо решил стать... чемпионом чемпионов. Товарищи по залу сначала смотрели на него как на чокнутого, однако с годами фанатизм Зана, неукротимая воля и глубокое знание научных основ культуризма произвели над его телом удивительную трансформацию. Да, Зан не мог похвастать исполинскими объемами. Дело в другом. Каждая его мышца была раскачана в той взвешенной мере, которая словно была продиктована резцом античного скульптора. Глаз отказывался воспринимать фигуру Зана как реальную. Его тело казалось фантазийным творением художника, вздумавшего показать миру образец идеальных мужских пропорций. Когда Зан выходил на подиум, судей охватывало смятение. Прежние критерии массы и накачанности форм казались ничтожными в сравнении с духом истинной человеческой красоты, исходившей от него. Стоявшие рядом огромные соперники блекли и отступали в тень. Зан был единственным, кто сумел победить Арнольда на «Олимпии». За кулисами рассвирепевший Арнольд рвал и метал, и даже в сердцах обозвал своего друга «тощим цыпленком», но позже признался, что в смысле сбалансированности пропорций всегда брал пример с Зана и больше того, «украл» некоторые из его поз в произвольном позировании.

- На самом-то деле, создать пропорциональную фигуру легко, - объясняет Фрэнк. - Для этого через год-полтора «общего» тренинга переходите на особые «подтягивающие» программы. Внимательно обсмотрите себя в зеркале и честно признайте свои «слабые» места. Допустим, у вас отстают грудные. Если так, то следующие месяц-полтора тренируйте грудные дважды в неделю, а в другие дни делайте по 1-2 поддерживающих упражнения на остальные мышечные группы. (С невысокой интенсивностью, чтобы львиная доля вашей энергии досталась грудным.) Поверьте, при таком подходе они исключительно быстро пойдут в рост. После завершения программы снова встаньте перед

ЦИИ





ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

Что касается методических секретов, то у Зана их два. Обратную фазу упражнения он всегда выполнял крайне медленно. И предельно фокусировался на работе мышц.

МИНИДОСЬЕ

ФРАНК ЗАН

Родился: 28 июня 1942 года
Место рождения:
США, Пенсильвания
Место жительства:
США, Калифорния
Рост: 173 см
Вес: 92 кг - соревновательный
«Мистер Олимпия»:
в 1977-1979 гг.
Чем занимается сегодня?
Каждый день до обеда я очень занят. Отвечаю на почту, занимаюсь бухгалтерией - я продаю товары по почте, у меня своя компания. После полудня у меня тренировка.
Какая группа мышц у вас «выпадала» из «симметрии»?
Бицепсы. Мне помог Арнольд, он научил меня, как их тренировать. Оказывается, на пике сокращения надо сильно развернуть кисть наружу. Только так бицепс сократиться на все сто. А без этого бицепс попросту недорабатывает.

зеркалом. Что теперь отстает? Предположим, на фоне набравших объем грудных «потерялись» руки. Если так, то начинаем тренировать их по той же схеме дважды в неделю. Кстати, опасаться за другие мышечные группы не нужно. Во-первых, грудные предполагают тяжелый базовый тренинг, а он как-никак сказывается на всей мускулатуре. Во-вторых, поддерживающая программа из одного-двух упражнений с гарантией держит любую «массу». Каждый человек, по словам Зана, имеет разную предрасположенность к росту разных мышечных групп. А это значит, что комплексы общего характера никогда не приведут к равномерному развитию мускулатуры. Какие-то мышцы будут в лидерах, какие-то останутся аутсайдерами. Так что чем дольше длится «общий» тренинг, тем сильнее контраст между «сильными» и «слабыми» мышцами. Ну и тем сложнее исправить диспропорций.

По Зану «узел» пропорций - талия. Узкая талия - тот козырь фигуры, с которого все начинается. Чем уже ваша талия, тем шире будут казаться плечи и мощнее ноги.

Как сделать талию узкой? С самого начала «упереться» в тренинг пресса. Сам Зан делал до тысячи повторов в сутки.

Что касается методических секретов, то у Зана их два. Обратную фазу упражнения он всегда выполнял крайне медленно. И предельно фокусировался на работе мышцы.

- Многие упражнения я делал в суперсетах, — вспоминает Фрэнк, — Почему? Отвечу так: чем меньше отдыхаешь во время тренировки, тем больше расход энергии, а значит, больше «сжигаешь» жировых клеток.

И еще. Даже если вы - любитель, Зан советует регулярно позировать, удердивая статическую позу в течение 5-10 секунд. Такой тренинг, по словам Зана, хорошо развивает сепарацию - разделение мышечных пучков.

— Сейчас вместо позирования мы наблюдаем что-то безумное, — с горечью говорит Зан, — Культуристы носятся по сцене, принимая крайне неудачные позы. Представлять свои мышцы нужно артистично и с умом. Я например никогда не вставал строго в анфас. Наоборот, я стоял под углом к судьям и залу. Почему? Да потому, что в таком положении твоя талия выглядит уже, чем она есть на самом деле.

Прошло сорок лет с тех пор как Фрэнк впервые взял в руки гантели. Сегодня ему - 60. Однако до сих пор ему удалось сохранить стройность древнегреческого атлета. И все потому, что Фрэнк ни на день не оставлял бодибилдинг.

- Да, я и сегодня продолжаю качаться, - говорит он. - Для меня дело не в титулах и медалях. Бодибилдинг дает мне величайшее счастье чувствовать себя здоровым и сильным вопреки времени.

ЗАН: СПЛИТ

День	Группа мышц
1	Спина, плечи, грудь
2	Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры
3	Бицепсы, трицепсы
4	Отдых
5	Начало нового цикла

Франк тренирует пресс каждый день.



КРИС ДИКЕРСОН 1982

ПРЕСС

ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ



Пресс надо тренировать в полночь!

При подготовке к той своей легендарной «Олимпии» 1982 года Крис Диккерсон тренировал брюшной пресс три раза... в день. Всего выходило 22 сета или 700 повторений, и каждое из них было крайне медленным, «прочувствованным» и предельно напряженным.

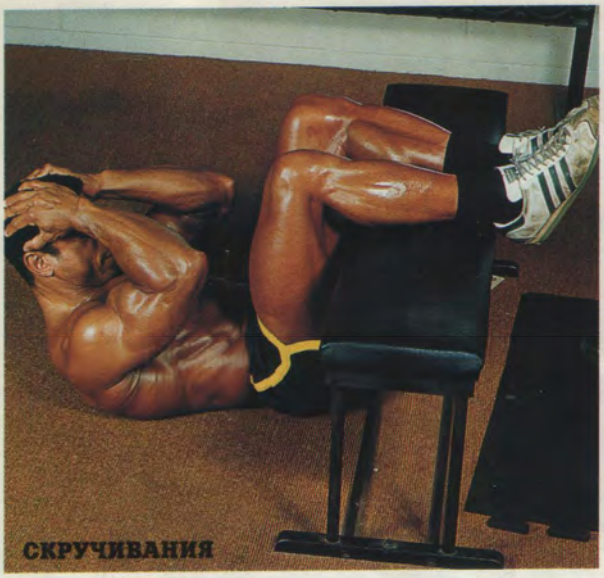
Только не думайте, что речь шла о банальном тренировочном акценте на слабую мышцу, за которую, мол, Диккерсон «боялся». Нет, и еще раз нет. Это была расчетливая стратегия, нацеленная на победу. Вот слова самого Диккерсона: «Прямая мышца живота, запомните это, стоит особняком. В смысле восприятия фигуры глазами она притягивает к себе главное внимание. И это давно установлено психологами. Живот - это как бы визуальный «центр» тела, вокруг которого строится восприятие остальной мускулатуры. Развитый пресс подчеркивает объемы груди, дельт, рук и ног. Если кто-то еще мне не поверил, пусть проведет простенький эксперимент. Откройте журнал на крупном изображении любого чемпиона и закройте ему пресс кусочком бумаги. Ну что? Видите, как сразу «потускнели» остальные мышечные группы? Вот так-то!»

Итак, любую тренировку Крис в те дни «открывал» жесточайшим тренингом пресса. Такая «прелюдия» заменяла ему разминку. По крайней мере, когда он наконец-то оставлял пресс в покое, пот катил с него градом.

Какое упражнение для пресса Диккерсон считал главным? Скручивания? Как бы не так. Подъем ног в висе - вот тайное оружие профессионалов! С позиций биомеханики, анатомии и безопасности оно и впрямь не имеет себе равных.

- Это упражнение я делал в 4 сетах по 25 повторений в каждом, - вспоминает Крис. - Выполнять его нужно так. Сначала повисаешь на перекладине строго вертикально. Из этого положения медленно-медленно поднимаешь прямые ноги. Медленный темп - вот что здесь главное. Иначе туловище начнет раскачиваться, и нагрузка «уйдет» из пресса в ноги и спину.

У подъема ног есть одно «узкое» место - могут подвести руки. Так что Крис применял два страховочных варианта. В первом он крепко приматывал кисти к перекладине гимнастическими ремнями, а во втором применял т.н. «петли». Их вешают к перекладине, ну а ты просовываешь в них локти и повисаешь на локтях точно как парашютист.



СКРУЧИВАНИЯ



ПОДЪЕМ НОГ НА СКАМЬЕ



Во втором случае висеть куда легче, однако с раскачиванием больше проблем. Ведь когда вы держитесь за перекладину обычным прямым хватом, да еще широким, то в стабилизации корпуса участвует весь плечевой пояс и широчайшие.

Следующее упражнение: Крис ложится на пол перед скамьей кладет на нее голени. Напарник прижимает голени к скамье, а Крис начинает «барабанить» скручивания - 4 сета по 25 повторений в каждом.

Все? Как бы не так! На очереди подъем коленей сидя. В исходном положении Крис балансирует на самом краю скамьи - колени чуть согнуты, ступни «висят» над полом. Из этого намеренно неустойчивого положения Крис подчеркнуто медленно подтягивает колени к груди. Тут «всего» 2 сета по 50 повторов. (Между коленями зажата гантель 8 кг.)

Потом начинался тренинг других мышц по расписанию, а потом Крис направлялся домой обедать, чуть-чуть отдыхал - и снова в спортзал. Всего, напомню, в его дневной схеме значились три тренировки. Ночью, когда большинство из нас, надравшись пива перед телевизором, беззаботно храпит в кровати, Крис отсчитывал повторения, выполняя подъемы корпуса из положения лежа (всего нужно было сделать 200 повторов).

— Перед тем как заснуть, — рассказывает Крис, — я ложился на пол и из последних сил выжимал из себя еще 2 сета подъемов туловища по 100 повторений в каждом. Это было классно! Пресс становился у меня прямо-таки «деревянным». Я едва доползал до кровати и тут же проваливался в сон.

Прикиньте, попутно Крис по полной программе «грузил» другие мышечные группы. Да еще в стиле тех лет - с упором на тяжелые базовые движения.

А какой совет даст Крис новичкам?

— Пресс надо тренировать интенсивно - вот и весь секрет, — говорит Крис. - Пресс должен преодолевать сопротивление. Чем оно больше, тем лучше. Однако именно здесь вы можете натолкнуться на «подводный» камень. Дело в том, что пресс у многих имеет высокую выносливость. А это значит, что обычная программа из 3-4 упражнений может и не сработать - лично для вас она будет пустяковой. Добавлять новые движения нельзя - во всем есть мера. Здесь надо наращивать общее число тренировок. К примеру, начните «бомбить» пресс ежедневно. Не помогло? Тогда переходите на тренинг пресса 2-3 раза в день. Если надо, то занимайтесь хоть до полуночи!

Вот этот последний совет я бы назвал слишком крутым. Впрочем, почему бы и нет? Ведь не каждый же из нам может стать Мистером Олимпия..

КРИС: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ
УТРО		
Подъем ног в висе	4	25
Скручивания	4	25
Подъем коленей к груди	2	50
ДЕНЬ		
Подъем ног в висе	4	25
Скручивания	4	25
Подъем коленей к груди	2	50
ВЕЧЕР		
Подъемы корпуса	2	50

МИНИДОСЬЕ

КРИС ДИРЕКСОН

Родился: 25 августа 1939 года
Место рождения: США, штат Алабама
Место жительства: Нью-Йорк
Рост: 165 см
Вес: 90 кг соревновательный
Стал «Мистером Олимпия»: в 1982 году
Чем занимается в настоящее время? Когда-то он променял оперное образование на культуризм, ну а сегодня продолжает учиться оперному пению, уже в свое удовольствие. Опять же ради удовольствия он учит «оперные» языки - немецкий, итальянский и французский. Одновременно он продолжает тренировать клиентов (по его словам, зарабатывает на «карманные расходы»).



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

САМИР БАННУ 1983

ИКРЫ

Очень натуральные секреты



Самир Банну - выходец из мусульманского Ливана. Там не продают стероидов из-под полы просто потому, что цена такого проступка может быть несоизмеримой выгоде. Известно же, что самый частый приговор ливанского суда - смерть. Да, можно быть уверенным: Самир - «честный» культурист. В Америку он приехал уже готовым участником «Олимпии», практически, без «слабых» мест. Арнольд и тот «упустил» икры, а вот икры Самира сразу стали образцом для местной качковой братии. Опять же о Синтоле или силиконовых имплантантах тогда никто и не слыхивал. Вся масса икр Банну - результат «чистого» натурального тренинга и этим интересна. Самир рассказывает, что сначала он «купился» на известный методический постулат, что, мол, тренинг мышцы должен копировать ее физиологический режим. Икры сокращаются за день до тысячи раз, вот и бомбить их надо подольше да почаще. Самир начал с пяти тренировок в неделю, и что же? Ровным счетом ничего! Самир задумался и поменял режим на противоположный - одна тренировка в пять дней. Икры отлично восстанавливались, и их сила поползла вверх. Веса заметно «тяжелели» раз от раза, и Самир воочию увидел: чем больше вес, тем лучше отдача. Так и состоялось главное открытие.

Позже Самир нашел ему методическое обоснование: «Икры очень много



ПОДЪЕМ НА НОСКИ СТОЯ

САМИР: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Подъем на носки сидя		
	1 разминка	15
Носки наружу	2	8–14
Носки внутрь	2	8–14
Носки прямо	2	8–14
Подъем на носки стоя		
Носки наружу	2	8–14
Носки внутрь	2	8–14
Носки прямо	2	8–14

Самир тренировал икроножные после бицепсов бедер. За долгие годы он перепробовал много тренажеров, и вот его мнение: нет ничего лучше обыкновенных подъемов на носки стоя и сидя.

МИНИДОСЬЕ

САМИР БАННУ

Родился: 7 ноября 1955 года
Место рождения: Бейрут, Ливан
Место жительства: США, Калифорния
Рост: 167 см
Вес: 96 кг (на турнире «Мистер Олимпия» 1983 года)
«Мистер Олимпия»: в 1983 году
Лучший результат в в подъеме на носки стоя: 500 кг в 12 повторениях.
Чем занимается в настоящее время? Человек с предпринимательской жилкой, Самир готовит к выпуску линию из десяти добавок под общим названием «Научная формула успеха». Одновременно он ведет переговоры с представителями королевской семьи Катар, планируя открыть первый в Ливане оздоровительный клуб американского образца. Вдобавок Самир изобрел уникальный тренажер, запатентовал его и скоро будет продавать. И, наконец, он готовит к выходу в свет переработанный вариант своей книги «Путь к вершине».



ПОДЪЕМ НА НОСКИ СИДЯ

трудятся за день. Получается, они уже адаптированы к многократной нагрузке. Тогда какой толк делать много повторов? Наоборот надо радикально изменить нагрузку! Как? Взвалить на икры побольше вес, а число повторов сократить. Лично у меня во всех сетах было 8-14 повторений, не больше.»

Самир тренировал икроножные после бицепсов бедер. За долгие годы он перепробовал много тренажеров, и вот его мнение: нет ничего лучше обыкновенных подъемов на носки стоя и сидя.

При этом он скрупулезно варьировал положение стоп. Один сет так, другой - эдак. Тем не менее, главный секрет был в намеренно широкой амплитуде: «Амплитуда подъемов и без того крайне мала, вдобавок, обычно подъемы делают быстро. Вот и получается, что икры под нагрузкой остаются очень недолго. В итоге тренировочного стимула никак не хватает для роста. Вы, казалось бы, выкладываетесь до последнего предела, а роста нет как нет. Выход один: «затянуть» повтор. Для этого надо выполнять повтор максимально широко - от самого верха до самого низа, насколько хватает гибкости сустава. И второе: делать повтор надо подчеркнуто медленно. Не меньше 2-3 секунд - вверх, и столько же - вниз. Главное, повторю, чтобы икры подольше оставались в напряжении.»

В заключение совет новичкам: «С самого начала не разменивайтесь на изматывающий тренинг икр. Беритесь за солидные веса и тренируйтесь высокоинтенсивно. И главное - регулярно обмеряйте икры, чтобы точно знать цену своему тренингу. Нет ничего глупее бессмысленной растраты сил. Если видите, что икры не растут, тренируйте их еще реже, но веса прибавьте. Поверьте, рано или поздно вы обязательно отыщете свою формулу. Тем не менее, даже ту систему, которая дает хорошую отдачу, нельзя эксплуатировать бесконечно. Раз в 2-3 месяца обязательно переходите на восстановительный тренинг с высоким числом повторов сроком в 2-4 недели.»



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

ЛИ ХЭЙНИ 1984-1991

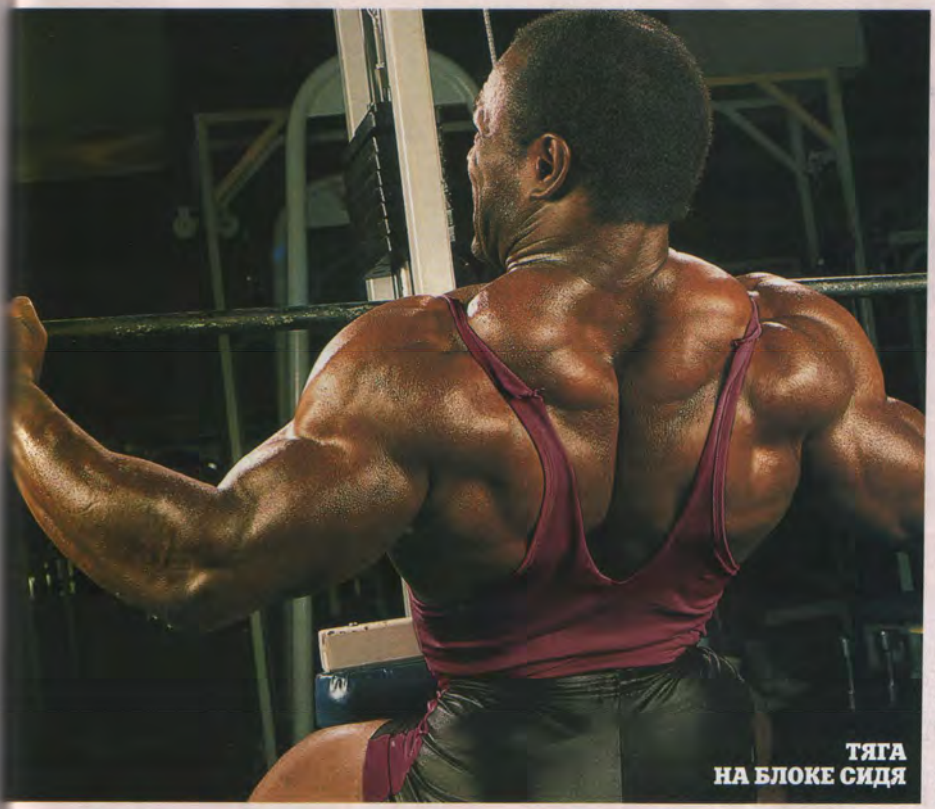
СПИНА

Как Хэйни строил свою пирамиду

Каждый из чемпионов «Олимпии» чем-то да знаменит. Ли Хейни знаменит своими широчайшими. А среди профессионалов, понимающих толк в этом деле, еще и другим. Тем, что за долгие годы тренинга с чудовищными весами он не получил ни одной сколько-нибудь значительной травмы.

Выходит, что Ли знает какой-то особый секрет? Да, знает. Называется этот секрет так: пи-ра-ми-да. Тем, кто пока еще плохо знает нашу «кухню», расскажу, что это такое. Так называется методический прием, придуманный еще Джо Уайдером. По сути все просто. Вы начинаете с малого веса, а потом, от сета к сету, повышаете рабочий вес. Словно про ступеням, вы поднимаетесь к субмаксимальному весу, давая связкам, психике и самим мышцам, что называется, по полной «въехать» в критическую нагрузку. Вот уместная цитата из Хейни: «Цель тренинга - стимулировать мышечный рост, а не порвать себе широчайшие. Ну а так обязательно случится, если вы в первом же сете схватитесь за непомерный вес. Нет, к такому весу надо подступать постепенно. Может, в подъеме на бицепс пирамида и не нужна, но когда ты тянешь веса за центнер, она является обязательным правилом.»

Впрочем, и это еще не все. В тренинге спины у Ли есть конкретная система. Начать надо с того, что все упражнения он делит на «ритмичные» (термин его) и для набора массы. Первые улучшаю трофику мышечной ткани, вторые впрямую растят мышечную массу. Так вот, эти движения надо выполнять строго поочередно? В чем смысл? - спросите вы. Оказывается, в безопасности. (Вот он второй секрет Ли Хейни!) Логика тут такая. Тяжелые базовые упражнения перегружают связки. Поставь одно экстремальное движение за другим, потом во след им поставь третье и уже через месячишко где-то что-то да сдаст - или в плече, или в локте, или в коленке. Ну а во время перебивки «ритмичным» упражнением происходит что-то вроде быстрого восстановления. Новое базовое движение ты начинаешь как бы отдохнувшим.



ТЯГА НА БЛОКЕ СИДЯ

МИНИДОСЬЕ

ЛИ ХЭЙНИ

Родился: 11 ноября 1959 г.
Место рождение: США, Калифорния
Место жительства: США, Атланта
Рост: 177 см
Вес: 122 кг (на турнире «Мистер Олимпия» 1991 г.)
Призер турниров «Мистер Олимпия» 1984-1991 годов.
Чем занимается в настоящее время: владеет двумя фитнесс-центрами, ведет телепрограммы о фитнессе. Кроме того, Ли - председатель Президентского совета по физкультуре и спорту. В настоящее время Ли работает над созданием энциклопедического сайта о бодибилдинге, который попутно будет он-лайновым магазином. В частности, там будет продаваться спортивное питание, производить которое собирается сам Ли Хэйни.

К ритмичным Ли относит тяги вниз на блоке и тяги к животу сидя. К «массонаборным» - тяги гантелей одной рукой, тяги Т-штанги и тяги гантелей\штанги в наклоне.

Тренировку Ли начинает с тяг вниз на блоке к груди. С тягами за голову Ли никогда не связывается. Считает их ерундовым «женским» упражнением. Подлинную интенсивность можно развить только в «грудном» варианте. Почему? Да потому, что амплитуда получается более полной. Ну а биомеханика упражнения такова, что чем ниже ты «протянул» рукоять, тем сильнее сократятся широчайшие. В этом смысле хват должен быть только широким. Если хват узкий, какая амплитуда?

У вертикальных тяг, подчеркивает Ли, есть очень важный плюс. Они дают хорошую растяжку в начальной точке. А это крайне важно! Ведь сила мышцы, всем известно, зависит от ее эластичности. Разве может жесткая, «одеревеневшая» мышца сократиться в полную силу? Тяги как раз растягивают широчайшие и за счет этого повышают их «ростовой» потенциал.

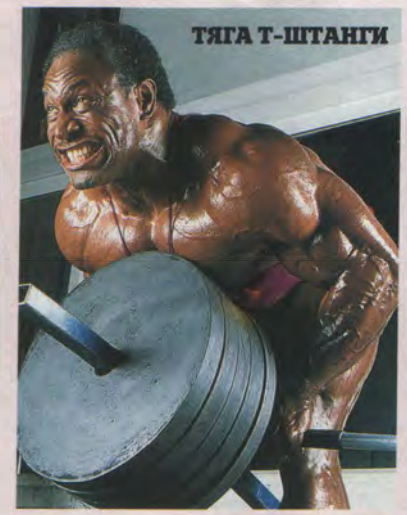
Однако, самым-самым упражнением для спины Ли, вслед за Арнольдом, называет подтягивания. Но! Выложиться на все сто в подтягиваниях можно только на «горячей» спине. Вот поэтому у Ли подтягивания идут вторым номером. Впрочем, такая программа - для элиты, а новичкам Хэйни советует вот что: «Если вы не делаете подтягивания, принимайтесь за них немедленно - не теряйте времени. Подтягивания - лучшее БАЗОВОЕ упражнение для расширения спины! Поначалу, пока у вас еще нет настоящей силы, делайте их через раз - на каждой второй «спинной» тренировке. Одновременно «упритесь» в тягу на блоке к груди - она здорово повышает силу в подтягиваниях.»

ЛИ: КОМПЛЕКС

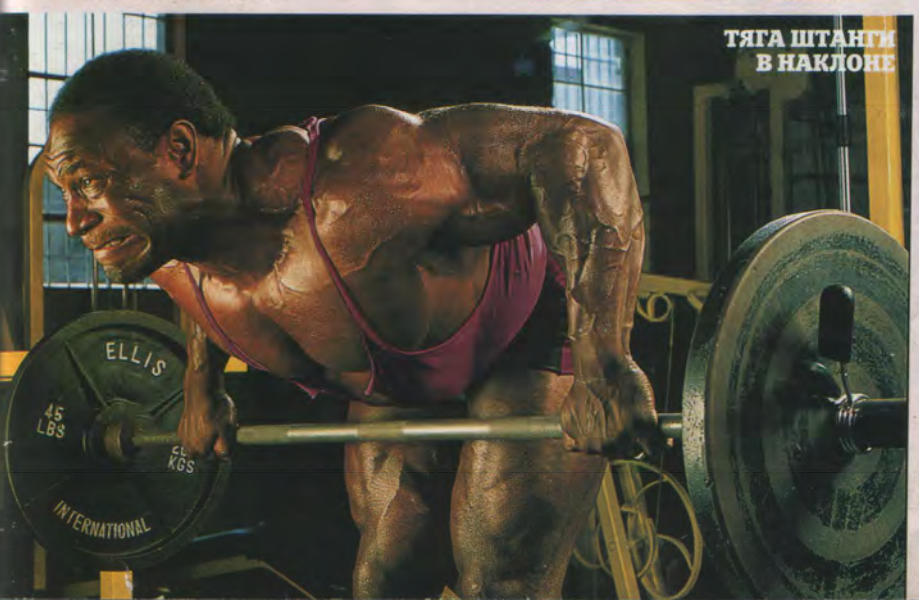
УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТ.
Тяга вниз на блоке[1]	4–5	8–10
Подтягивания[2]	4	6–8
Тяга гантели в наклоне	4	6–8
Тяга на блоке сидя	4	8–10
Тяга Т-штанги или Тяга штанги в наклоне	4	6–8

[1] К груди, широким шватом
[2] Делать через тренировку

Начинающим Ли советует делать только по два упражнения: тяги вниз и тяги гантелей одной рукой. Добавлять новые упражнения вы будете, когда мышцы адаптируются к нагрузке.



ТЯГА Т-ШТАНГИ



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

ДОРИАН ЯТС 1992-1997

ВЫСОКАЯ ИНТЕНС

Надо бы выше, но некуда

— Я сразу понял, что во главе угла стоит интенсивность, — рассказывает Дориан Ятс, 6-кратный «Мистер Олимпия». — Нужно любой ценой расшевелить механизмы мышечного роста, а если заниматься вполсилы, то никакой стимуляции не может быть и в помине. Второй важнейший момент - правильное восстановление. Если не дать мышцам очухаться после интенсивных тренировок, расти они не будут.

В свое время Дориан «запал» на односетовую методику Майка Ментцера, однако теория Ментцера стала не более чем отправной точкой в поисках собственного тренировочного стиля. Тем, кто не знает, поясню, что великий мэтр Майк Ментцер настаивал на выполнении одного-единственного сета в упражнении, но с таким весом, от которого трещали кости. Вскоре Дориан разработал собственный подход, который только внешне копировал методику Ментцера. Метод Дориана больше походил на известную «пирамиду». Да, и Дориан делал единственный «отказной» сет, однако предварял его несколькими, как он говорил, «разминочными» сетами с весом в 50-70% от рабочего. Такова суть, но на деле все было куда сложнее. Давайте послушаем самого Дориана.

— Я согласен с Майком Ментцером в главном. «Включить» механизм мышечного роста - это все равно, что повернуть выключатель. Что толку щелкать им по десять раз? А как мы обычно тренируемся? Делаем сет за сетом, сет за сетом - только изматываем себя. То есть вместо того, чтобы рявкнуть на мышцу как следует, мы посылаем в нее слабые, невнятные команды, она к ним привыкает, и уже не реагирует. Кроме того, многочисленные сеты - прямая дорога к перетренированности; а раз мышца не успевает восстановиться, она естественно не будет расти.

Дориан предупреждает: «Когда речь заходит о высокоинтенсивном тренинге, многие понимают дело так, что, мол, надо рвать неподъемные веса. Нет, главное - не сам вес, а безупречная техника под предельным весом. А это значит, что поднимать и опускать вес надлежит исключительно медленно, и под полным контролем. В точке

ВНОСТЬ

МИНИДОСЬЕ

ДОРИАН ЯТС

Родился: 19 апреля 1962 года
Место рождения: г. Харли, Великобритания
В настоящее время проживает: Бирмингем, Великобритания
Рост: 176 см
Вес: соревновательный - 130 кг
«Мистер Олимпия»:
с 1992 по 1997 годы
Чем занимается сегодня? У Дориана своя линия пищевых добавок. Он подумывает о том, чтобы заняться тренерской работой. Но не ради денег, а так, для души. В том смысле, что Дориан хочет популяризировать свою тренировочную систему.
Любимый прием:
Перед тренировкой, чтобы «завести» себе мозги, я просматривая свой тренировочный дневник. Мне нужно знать, сколько повторений я делал в каждом упражнении.



ЖИМ НОГАМИ

пикового сокращения необходимо задержаться, а потом негативную фазу исполнить подчеркнуто замедленно. Иначе говоря, вам нужен тот самый предельно большой вес, с которым вы еще способны соблюдать верную биомеханику движения. Ясно?»

Особо предостерегает Дориан новичков: система им противопоказана. Сначала нужно поработать полгода, а то и год по обычным методикам; в течении этого подготовительного периода новички должны освоить верную технику — без правильной «биомеханической» основы переход к суперинтенсивной, «отказной» тренировке просто немыслим.

Расписание тренировок у Дориана плавающее. Как-никак, при таких нагрузках нельзя заранее предсказать сроки восстановления. Если Ятс чувствует, что плохо восстановился, то без колебаний набавляет себе лишний день отдыха.

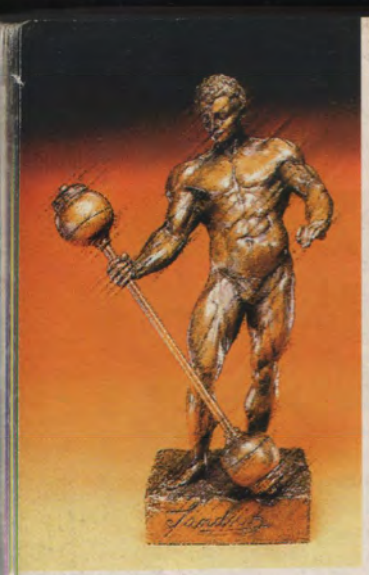
– Тренинг по моему методу требует огромной психической концентрации, — говорит Дориан. — Судите сами: у вас только один сет, а отдача должна быть максимальной. Ошибки исправлять некогда. Во время этого сета нужно довести концентрацию до пика, чтобы «провести» огромный вес по правильной траектории, задержать в верхней точке, да еще и не уронить вес на себя на обратном пути. Согласитесь, с расслабленными мозгами такую работу не сделать...

ДОРИАН: ОДНО-СЕТОВАЯ СХЕМА

В каждом упражнении необходимо делать один сет до отказа (не считая «разогревающих» сетов). Обратите внимание, что схема, приведенная ниже - условна (в том смысле, что Дориан часто меняет свою тренировочную схему, следовательно и вы можете так поступать).

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТ.
День 1:	
Дельты и трапеции	
Жим в тренажере Смита[1]	6–8
Подъем гантелей через стороны[2]	6–8
Подъем на блоке одной рукой[3]	6–8
Шраги[2]	6–8
Трицепсы	
Жимы книзу[1]	6–8
«Французский» жим лежа[2]	6–8
Жим книзу обратным хватом[3]	6–8
День 2:	
Спина	
Тяга вниз на тренажере[1]	6–8
Тяга в наклоне[2]	6–8
Тяга одной рукой в «Хаммере»[1]	6–8
Тяга на блоке к груди[2]	6–8
Дельты	
Подъемы через стороны в наклоне[2]	6–8
Поясница	
Разгбания спины с отягощением или становая тяга[2]	6–8
День 3:	
Отдых	
День 4:	
Грудь	
Жим штанги на наклонной скамье[1]	6–8
Жим в тренажере на прямой скамье[2]	6–8
Разведения гантелей лежа на наклонной скамье[2]	6–8
Бицепсы	
Поочередные сгибания с гантелями[2]	6–8
Концентрированный подъем на бицепс[2]	6–8
Сгибания рук в «Хаммере»[3]	6–8
День 5:	
Ноги	
Разгибания ног[1]	10–12
Жим ногами[1]	10–12
Гакк-приседания или приседания в трен. Смита[2]	10–12
Сгибания ног лежа[2]	8
Становая тяга на прямых ногах[2]	8
Подъем на носки стоя[2]	10–12
Подъем на носки сидя[3]	10–12
День 6:	
Отдых	

[1]Предварительно выполните 2 «разогревающих» сета (50% и 70% от веса «отказа»).
[2]Предварительно выполните 1 «разогревающий» сет (70% от веса «отказа»).
[3]Без «разогревающего» сета.
Дориан тренирует брюшной пресс 1 раз в неделю, делая скручивания - простые и обратные.



ПО СОВЕТУ
М-ра ОЛИМПИЯ

РОННИ КОЛЕМАН 1998-2001

ПЛЕЧИ

Секрет успеха - очумелый пампинг!

Дельты Ронни Колемана имеют репутацию самых больших и самых сбалансированных. Иначе говоря, лучших. Есть ли секрет? Есть! - согласно кивает головой Ронни.

Однако прежде чем дать ему слово, позволю себе короткое отступление. Тренировочная система Ронни Колемана сама по себе очень сложна. Во-первых, Ронни тренирует каждую мышечную группу дважды в неделю по разным комплексам. Сначала один комплекс, потом второй - это жесткое правило. Во-вторых, Ронни тренируется циклично - чередует две тренировочные программы. Одна - чисто силовая, а вот вторая... Возможно, это кое-кого и разочарует, но Ронни - воинствующий фанат «пампинга». Другими словами, взял в руки легонькую гантельку и пошел, пошел...

- Когда-то я всерьез надрывал себе пупок в пауэрлифтинге, - говорит Ронни, - рвал штангу от двух до восьми раз. И что? Силу, может, и прибавил, а вот масса даже уменьшилась. Короче, я перешел на голый «пампинг«, и словно... взорвался! Так что вот вам наука: больше повторений и сетов! Лично я делаю на мышцу не меньше 20-25 сетов и в каждом - не меньше 10-15 повторов. Действует!

Еще три года назад, по словам Ронни, дельты были его слабым местом. Но в один прекрасный день его осенило: если «пампинг« - это основа роста, а дельты никак не растут, то им, дельтам, получается, попросту не хватает «пампинга»! И Ронни выдумал, как он его называет, «большой круг» подъемов через стороны.

Начинал он с 15-килограммовых гантелей (25 раз), тут же, без перерыва, брался за 20-килограммовые (15 раз), потом - за 25-килограммовые (10 повторов) и наконец 8 раз разводил гантели по 30 кг.


РАЗВЕДЕНИЯ РУК В НАКЛОНЕ


ЖИМ ШТАНГИ

Это был первый сет. Ронни едва переводил дух и тут же снова брался за 15-килограммовки - начинал второй круг.

— Напряг ужасный, — говорит Ронни. - Больше двух кругов ни за что не сделать!

Однако и прогресс был фантастический! С тех пор Ронни навсегда включил «круги» в свою тренировочную программу и обязательно «прокручивает» их раз в две недели.

— Эти «круги» я люблю больше всего... и больше всего ненавижу, — признается Ронни, — Люблю потому, что делать их исключительно тяжело, а мне нравятся тяжелые упражнения. Ненавижу - за то же самое; сколько их не делаешь, легче не становится.

Ронни предупреждает: такого рода экстрим противопоказан в самом начале комплекса на «холодных» дельтах. Разминка тут не в счет. Она дает только поверхностный прогрев. Первыми должны идти жимы. Они «пробивают» дельты на всю глубину - только это и есть настоящая разминка.

Жмет Ронни то гантели, то штангу. Но если штангу, то лишь с груди. На жим из-за головы у Ронни зуб: «Когда я в юности делал это упражнение, то здорово травмировал себе плечо. А уж потом я узнал, что нельзя делать «неудобные» упражнения. Ну а жим из-за головы - это самое неудобное упражнение из всех. Никакого особого эффекта не имеет, а вот кости ломает с гарантией.»

Раскачать средний пучок - это дело первостатейной важности, соглашается Ронни. Но мало кто знает, что в смысле анатомии самый объемный пучок дельт - задний. Когда он визуально «подпирает» сзади гипертрофированный средний пучок, дельты смотрятся просто «бомбово»!

В силу такого положения у Ронни на задний пучок (не падайте!) - сразу 3 упражнения подряд! Вот они: обратные разведения в тренажере для сведений на грудь, разведения в наклоне и тяга к подбородку. Во втором, альтернативном, комплексе на задний пучок упражнений «всего» два, зато второе - тяжелейшая тяга к поясу в наклоне. Но это же для спины! - скажете вы. Э, нет, смотря как делать. Достаточно вынести штангу или гантель чуть вперед и львиная доля нагрузки переляжет как раз на вашу заднюю дельту!

Дельты - вроде как пустяковая группа, мелочь, — говорит Ронни. - Мол, куда важнее раскачать спину или грудь. Однако так уж устроено, что большие мышечные группы «играют» только после того, как ты раскачал малые. В этом смысле мощные дельты незаменимы. Именно они визуально «поднимают» грудь и спину - как бы растягивают картинку.

Ронни, с тобой нет резона спорить... **M&F**

РОННИ: КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Жим штанги	4*	10–15
Подъемы через стороны	2*	8–25
Попеременный подъем гантелей перед собой	3	10–15
Обратные разведения в тренажере	4	15
Разведения в наклоне	4	10–15
Тяга штанги к подбородку	4	10–15

* Гигантский сет

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВКИ ПЛЕЧ

Жим гантелей	4*	10–15
Подъемы через стороны в тренажере	4	15
Подъем гантелей перед собой	4	10–15
Обратные разведения в трен.	4	15
Тяга штанги в наклоне**	4	10–15

* включая один разминочный сет (12-20 повт.)
** считается упражнением для спины

МИНИДОСЬЕ

Родился: 13 мая 1964 года
Место рождения: г. Монро, штат Луизиана
Место жительства: США, Техас
Рост: 177 см
Вес: 121 кг - соревновательный, 147 кг в межсезонье
«Мистер Олимпия»: 1998-2001 гг.
Рекорд в упражнении для дельт: рабочий вес в жиме с груди - 154 кг (15 повторов)

Чем занимается сейчас: Работаю в полиции. Собираюсь перейти в резерв, когда тебя просто вызывают на службу, если своих ребят не хватает. Выходит где-то 120 рабочих часов в год. Это уже, скорее, хобби, чем полноценная работа. Честно сказать, на большее меня уже не хватает. Ведь я то и дело участвую в телесъемках.



Вы не раз и не два слышали, что культуристу надо есть много натуральных белковых продуктов - мяса, рыбы, яиц и пр. Все это так, не буду спорить, однако у такой позиции есть один уязвимый пункт. Все природные продукты попутно содержат много холестерина. Ну а холестерин, сами знаете, первый враг сердца. Так что высокобелковая диета запросто может выйти вам боком.

Главное условие мышечного роста - избыто

Стратегия запра



С другой стороны, у нас в арсенале есть концентрированные белковые смеси. В них совсем нет холестерина, так что без всякого вреда вы можете принимать их сколько угодно. Тем не менее, многие опытные качки предпочитают порошкам натуральный белок - мол, эффект совсем не тот. А почему? Да потому, что повышенную потребность в белке нельзя покрывать за счет абы какого-про-

елкового сырья в вашем желудке!

ки протеином

Хосе Антонио

Стратегия заправки протеином: пять безошибочных решений



теина. Каждый вид белка имеет свои плюсы и минусы. В этом смысле разработка рациона питания в чем-то напоминает игру в шахматы; здесь нужно двинуть вперед королеву, там - увести из-под удара ладью. Это я к тому, что белковое питание - целая стратегия, которая состоит из неизбежных тактических компромиссов.

Сыворотка или казеин?

Знаете, в чем наша беда? Научное изучение воздействия белка на организм человека началось совсем недавно. И каждый новый эксперимент опрокидывает наши прежние «аксиомы».

Привычно мы считаем лучшим белком сывороточный. Больше того, производители сворачивают производство других белков и скоро на рынке, похоже, не останется ничего другого. Да, сывороточный белок усваивается куда быстрее любого другого. Да, он быстрее насыщает кровь аминокислотами. Но вот научный сюрприз! Быстрое усвоение вовсе не синоним высокого анаболизма, т.е. мышечного роста! Чтобы сывороточный протеин «заработал», его надо есть часто, очень часто - каждые полчаса!

Вот результаты опыта, который поставили на качках французские ученые. Первая группа раз в день получала молочный белок казеин, который, как известно, медленно переваривается в желудочно-кишечном тракте. Вторая группа - аминокислоты в свободной форме, тоже раз в день. Третья - сывороточный белок (раз в день). И четвертая - сывороточный белок, но небольшими порциями 13 раз каждые 20 минут. Спустя 7 часов после приема белка испытуемые обследовались на предмет лейцинового баланса - этот показатель характеризует уровень анаболизма.

Каждый вид белка имеет свои плюсы и минусы. В этом смысле разработка рациона питания в чем-то напоминает игру в шахматы; здесь нужно двинуть вперед королеву, там - увести из-под удара ладью.

Так вот, анаболизм был выше в первой группе, чем во второй. Казеин оказался лучше аминокислот. В третьей группе анаболизм был самым низким. Понятно почему. Сывороточный белок быстро усваивается, но так же быстро покидает кровь. В итоге остаток дня мышцы живут на голодном пайке - аминокислот в крови по минимуму. Ну а самым высоким был анаболизм в четвертой группе, где испытуемые получали сывороточный белок часто.

Итак, все ясно. Ученые, казалось бы, точно установили, какой белок и какой способ его приема наиболее эффективны с точки зрения прироста мышеч-

ной массы. Однако, речь идет о выводах науки, а в жизни все по-другому. Вот смотрите.

Сценарий первый. Допустим, вам предстоит напряженный учебный или рабочий день без обеденного перерыва. В этом случае лучший выход - «нагрузиться» казеином под завязку еще утром, до начала работы или учебы. Разовый прием сывороточного протеина посреди дня, вы уже знаете, вас не спасет. А вот казеин помалу будет отдавать в кровь аминокислоты, поддерживая относительно ровный уровень анаболизма.

Сценарий второй. Перед сном тоже лучше всего «заправиться» казеином. Если вы примете сывороточный протеин, то он «действует» от силы несколько часов. А вот казеин - это «долгоиграющий» белок. Он поддержит ваши мышцы до самого пробуждения.

Сценарий третий. Сразу после тренировки необходимо «вкачать» в мускулатуру побольше аминокислот. В данном случае принять надо сывороточный протеин. Тут мощный кратковременный аминокислотный всплеск как раз кстати.

Сценарий четвертый. Если вы ведете, так сказать, свободный образ жизни, то принимать надо сывороточный протеин, и как можно чаще. Разделите дневную норму белка на малые порции и составьте график частого приема порций. Промежуточный интервал - не дольше 3 часов.

Сценарий пятый. Если вы знаете, что в течение ближайших нескольких часов поесть не удастся, примите опять же казеиновый, а не сывороточный белок.

Главное - анаболизм!

По сути дела, все проблемы питания в бодибилдинге упираются в «раскрутку» анаболизма. Наша задача - любой ценой поддерживать организм в анаболическом состоянии. Ясно как день, что одного-единственного универсального белка, отвечающего нашей задаче, не существует. Как мы только что выяснили, каждая схема белкового питания хороша для какого-нибудь одного конкретного случая. Однако кроме основной, «анаболической» функции белки выполняют и другую роль. Например, сывороточный белок содержит (правда, в минимальных количествах) различные пептиды (вещества, также относящиеся к классу белковых соединений). Это альфа-лактальбумин, бета-лактоглобулин, иммунно-глобулины и лактоферрин. У каждого из этих пептидов в организме своя, полезнейшая, задача, Например, лактоферрин осуществляет антиокислительное и противомикробное действие.

Как показали опыты с животными, сывороточный белок способствует укреплению иммунитета. Он также повышает уровень глютатиона - а это один из самых главных антиоксидантов в организме человека. Экспериментально доказано, что добавление сывороточного протеина в диету людей, уже потребляющих достаточно белка, обязательно приводит к росту мышечной массы тела.

Соевый белок также имеет дополнительные преимущества. Соя оказывает антираковое действие и, по мнению ученых, может также способствовать мышечному росту. Например, эксперименты на животных показали, что содержащиеся в соевом белке изофлавоны оказывают ощутимый анаболический эффект.

Итак, подведем итоги. Выбор конкретного белка зависит от разных факторов. Казеин рекомендуется тем, кто ест урывками. Если можете позволить себе есть часто, выбирайте сывороточный белок. И не забывайте о других белках: их разнообразие позволит вам полностью удовлетворить «анаболические» потребности мышц. Кроме того белки, каждый по отдельности и все вместе, укрепят ваше здоровье. **M&F**



УДИВИ МЕНЯ!

Ами Вебер



Качки - веселый народ, который сам ничему не удивляется, но готов удивить кого угодно.

Ами Уэбер, актриса, а в прошлом модель, уже несколько лет ведет на американском телевидении шоу «Удиви меня!». Суть его такова. Ами подходит к людям на улице и просит их сделать что-то необычное, что-то такое, что удивило бы ее и телезрителей. Сенсация передачи в том, что Ами никогда не использует «подставок», и люди, которые до этого казались в уличной толпе серыми и безликими, вдруг проявляют себя как яркие и талантливые личности.

В дни турнира «Арнольд классик» его организаторы позвонили Ами и предложили провести очередное шоу прямо у них. Мол, этот турнир - грандиозная народная тусовка, и тут Ами будет очень интересно. Сюда качки съезжаются не только для того, чтобы на других посмотреть, но и себя показать. Короче, Ами ждут самые неожиданные «экземпляры».

Дальше предоставим слово самой Ами.

- Скажу сразу: в своей жизни я много чего повидала благодаря телевидению. Короче говоря, удивить меня трудно. Кроме того, мне казалось, что культуристы - серьезные и даже нудные люди, все мысли которых направлены на «накачку» мышц, и я была уверена на все сто, что мне будет скучно. Боже, как я была не права.

Итак, я получила особый пропуск с правом прохода даже в мужскую раздевалку и отправилась на поиски первой «жертвы». Надо пояснить, что турнир «начинается» с фитнесс-выставки. Чтобы попасть в зал, где идут соревнования, надо пробраться через толпы народа, разглядывающие новинки фитнесс-индустрии. И вот я увидела невысокого крепкого качка. Чем он сможет меня удивить? Парень как будто ждал моего вопроса: «Тебе ничего не видно? Народа много? Ну-ка, повернись ко мне спиной!» Я встала перед ним, на мою талию легли его сильные ладони и вдруг - ух! И вот я уже сижу у него на плечах! Вот это фокус! Оказывается, парень попутно серьезно занимается балетом и ему по плечу еще и не такие трюки! Ну кто бы мог подумать!

Окинув зал хищным взором, я заприметила следующую жертву - профессионального «качка», сидевшего у стенда компании Уайдера (им оказался Майк Матараццо). Ну а он чем меня удивит? «Знаешь, - сказал Майк, - Я всегда относился к женщине как к штанге. Чтобы ее покорить, надо здорово потрудится. Дайка я попробую тебя выжать!» Секун-













да, и я снова взлетела над толпой, мгновение «повисела» в воздухе и мягко приземлилась на нежные и сильные руки Майка. Вот это впечатление! Настоящий цирк!

После таких волнующих впечатлений мне захотелось перекусить, и я свернула в «зал питания». Там какая-то культуристка как раз заканчивала свой обед. Уж ей-то вряд ли захочется удивлять меня, подумала я. Но ошиблась. Культуристка отставила в сторону тарелку, легко отжалась на одной руке и указала мне рукой на дверь: «Иди найди хоть одного мужика, который так сможет!»

Вернувшись в выставочный зал, я услышала какие-то подбадривающие крики, и решила посмотреть, что происходит. Как вы думаете, кого я увидела? Морских пехотинцев в их «фирменных» черных футболках. Они уговаривали собравшихся вокруг них зрителей попрактиковаться в известной армейской игре «повис-подтянулся». Ну, погодите, подумала я, и невинно предложила им подтянуться со мной в качестве отягощения - не меньше 20 раз! Струсят, думала я, но ошиблась. Я забралась на самого здорового, он повис на перекладине, и мы начали подтягивания: раз, два, три... десять... пятнадцать... двадцать... двадцать пять! Аплодисменты! Затем тот же парень со своим другом начали отжиматься от пола, причем, не желая работать вхолостую, деловито предложили мне встать им на спины. 60 раз!

Мне не приходилось служить в армии, но было все равно приятно единственный раз в жизни подмять под себя известных своей свирепостью сержантов морской пехоты.

НЕМНОГО РОМАНТИКИ

Я ходила по залу и со всех сторон меня окружали толпы сильных людей. Неужели здесь не найдется ни одного романтика, спросила я себя? Такой нашелся. Весил он не меньше 150 кг. Про себя я решила, что заставлю его прочитать стихотворение - но не просто так, а стоя передо мной на коленях. И что же? Мой романтик, действительно, опустился на колени и продекламировал «Розы любви» - когда-то популярное, но ныне почти забытое стихотворение. Правда, последние строфы он немного спутал, но в наши дни ис-













тинных рыцарей почти не осталось, и красивая девушка должна довольствоваться тем, кто есть. Я тут же решила поискать того, кто захочет закружить меня в танце и быстро нашла желающих. Огромные «гориллы» как на подбор оказались отличным танцорами, и мы начали танцевать. Однако я сильно нервничала. Ошибка любого из этих парней запросто могла стоить мне ноги. Вот поэтому я объявила новый конкурс: пусть качки танцуют друг с другом! Лучше бы я этого не делала! Я едва выбралась из толпы, набежавшей посмотреть на диковинное зрелище, когда качки-гиганты изображают влюбленные парочки.

Обстановка накалялась, и я начинала беспокоится: любые даже самые безумные мои желания беспрекословно выполнялись, а кто знает, что взбредет мне в голову через минуту? «Ищите женщину», осенило меня, и я тут же столкнулась с Моникой Брант, победительницей турнира «Фитнесс Олимпия» 1998 года. Моника оказалось очень славной, она на время отступила из лучей славы (повсюду ее окружают толпы поклонников), чтобы поговорить со мной. Затем я нашла Эйприл Карпентер и Дженни Хендершотт (известные персоны в мире фитнесса) и тут же уговорила их провести между собой молниеносный турнир по армрестлингу.

Сама я решила уклониться от участия, однако руки у меня уже чесались, и лучшим применением для моей силы, решила я, будет какой-нибудь культурист - желательно побольше. К счастью, таких было вокруг в избытке. Я выбрала Гюнтера Шлиеркампа, немца размером с доброго буйвола. Каждая рука у Гюнтера толщиной с мою ногу, так что победа в армрестлинге далась мне нелегко.

Понемногу я уставала. Чтобы развеяться, я решила найти человека, который бы меня рассмешил. Я пробиралась по залу и вдруг увидела какого-то парня, который жонглировал апельсинами. Ну вообще-то жонглировал - это громко сказано, но, слава богу, никто не пострадал. Нет, этот не подойдет, решила я.

Я шла по зала и вдруг подумала, что лучшим испытанием для культуриста будет... торт. Или любые другие сладости, которые он начнет есть по моей просьбе, забыв о диете. Сказано сделано. Найти такого оказалось не просто (романтики, как я уже говорила, сейчас - большая редкость!) и все-таки мне посчастливилось; парень по имени Энтони, действительно, пошел на то, чтобы съесть полплитки шоколада ради меня. Вторую половину он протянул мне - мол, ешь, угощаю. Наблюдавший за нами культурист, смотрел-смотрел, и не выдержав, встал на руки - прямо передо мной! Страсти накалялись!

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Размышляя, чтобы еще такое придумать, я шла по залу, и вдруг увидела человека в шотландской юбке. Вы конечно знаете, что согласно шотландской традиции, под юбкой мужчины ничего не носят. Я пристально посмотрела на человека, пытаясь понять, настоящий это шотландец или нет. Поймите меня правильно, я все-таки приехала сюда в качестве репортера, а, значит, мой профессиональный долг просто обязывал меня во всем разобраться до конца. Я стала разбираться. Шотландец оказался ненастоящий.

Я зевнула от скуки, и тут же подумала, что удивит меня тот, кто по моей просьбе согласится раздеться. В конце концов культуристы же как раз для этого и приезжают на свои чемпионаты, верно?

Такой смельчак нашелся. Очень приятный парень, он согласился снять с себя, буквально, все. В последнюю минуту я едва его остановила.

Я мучительно старалась придумать, чем еще меня можно удивить, но как назло в голову больше ничего не лезло. В этот момент ко мне подошел небольшой паренек, который, как выяснилось, учился в школе карате. Я похвасталась, что мне с ним сладить - раз плюнуть, и он предложил попробовать. Начался бой. Скоро мне стало стыдно, и я милостиво предложила ему сдаться.

День стал клониться к вечеру, и я поняла, что смертельно устала. В этот момент я страстно желала одного - оказаться в руках массажиста... и он тут же появился. Его звали Томас, и он с радостью согласился продемонстрировать мне свое уменье.

Сеансом массажа и закончился тот нескончаемо долгий день. По дороге домой я подумала, что теперь понимаю культуристов. Их внутренний мир скрыт от постороннего взгляда, поэтому рядовой обыватель видит в них зануд и эгоистов. Это не так! Да, они серьезно относятся к своему делу, но это не мешает им быть веселыми и непринужденными людьми. Их воля и целеустремленность заслуживают всяческого уважение - это я тоже поняла в тот день. И еще: всякий, кто побывал на «Арнольд Классик», надолго запомнит царящую там атмосферу непринужденного веселья. **M&F**



Чтобы раскачать спину, надо заставить себя полюбить **тяжелую работу.** *Других секретов нет!*

ТОМ ПРИНЦ

Деннис Джеймс родился в немецком городе Гейдельберге, но он - не немец. Просто его отец, военнослужащий из группы американских войск в Германии отслужил срок и не захотел возвращаться на родину. Женился на немке, потом родился сын. Деннис со школьной скамьи отличался спортивностью. В школе играл в футбол, сначала за школьную команду, а потом за национальную юниорскую сборную. Всего Деннис потратил на футбол 12 лет своей жизни и даже удостоился чести быть приглашенным во «взрослую» сборную. Однако тут Денниса, что называется, «повело». Он забросил футбольные бутсы в дальний угол и начал танцевать брэйк-данс по ночным клубам. Дальше он сколотил свою «команду» и пустился в «гастроль» по Европе. Родители были в ужасе!

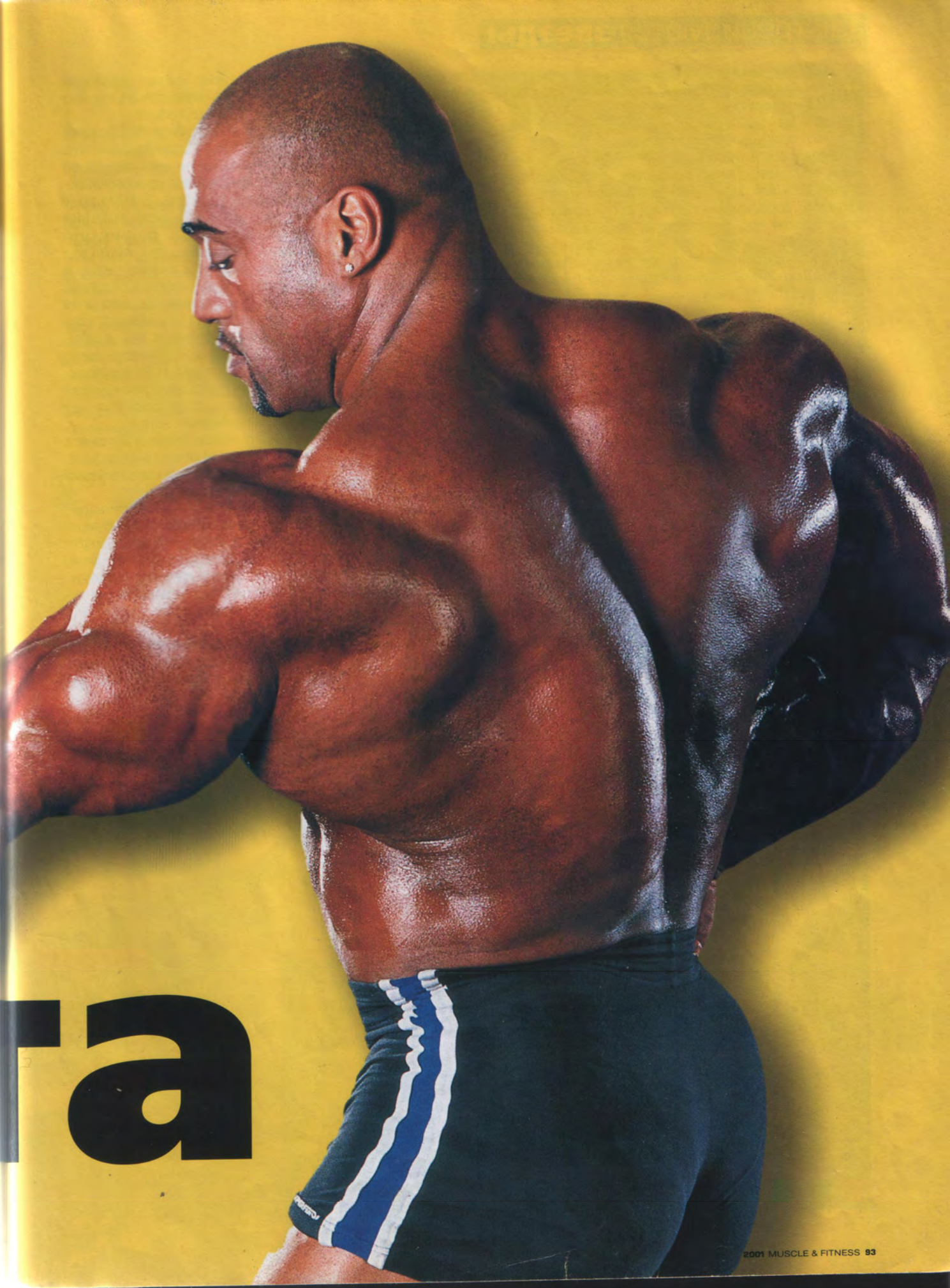
В 1990 году он поехал оттянуться в Таиланд и страшно удивился: здесь не было зимы! - В Таиланд я влюбился сразу, - вспоминает Деннис, - Там вообще все классно: океан, пляжи, пальмы, девушки... Народ там очень дружелюбный. Кроме того, в Тайланде очень дешево жить.

Вернувшись в Германию, Деннис быстро собрал вещички и навсегда распрощался со страной суровых нордических героев.

Ну а как же он попал в бодибилдинг? Случайно. Вот как это вышло.



тяжкая *эта* работ



ra

- У меня был богатый приятель, - рассказывает Деннис. - Он ходил в местный тренажерный зал. Занимался он не год и не два, но особыми результатами похвастаться не мог. По крайней мере, вес у нас с ним был одинаковый. Обычно я заходил за ним в зал, смотрел, как он тренируется, а потом мы вместе шли на пляж или в бар, или еще куда. И вот я как-то говорю ему: «Разве так занимаются спортом? Ни пота, ни весов нормальных!» А он мне: «Да что ты понимаешь! Ты же сам никогда не качался!» Я говорю: «Давай на деньги! Я долго за тобой наблюдаю и уже разобрался, что к чему в этой твоей накачке. Ничего тут мудреного нет! За три месяца я раскачаюсь так, как ты не раскачаешься и за сто лет!» Он пошел на 500 баксов. У меня самого таких денег отродясь не было, так что я начал бегать в зал, как заведенный. Короче, я выиграл, а по весу перекрыл его уже через две недели - прибавлял по килограмму в день!

Но самое главное во всем этом другое. Деннис «запал» на бодибилдинг - приятно делать то, что получается само собой!

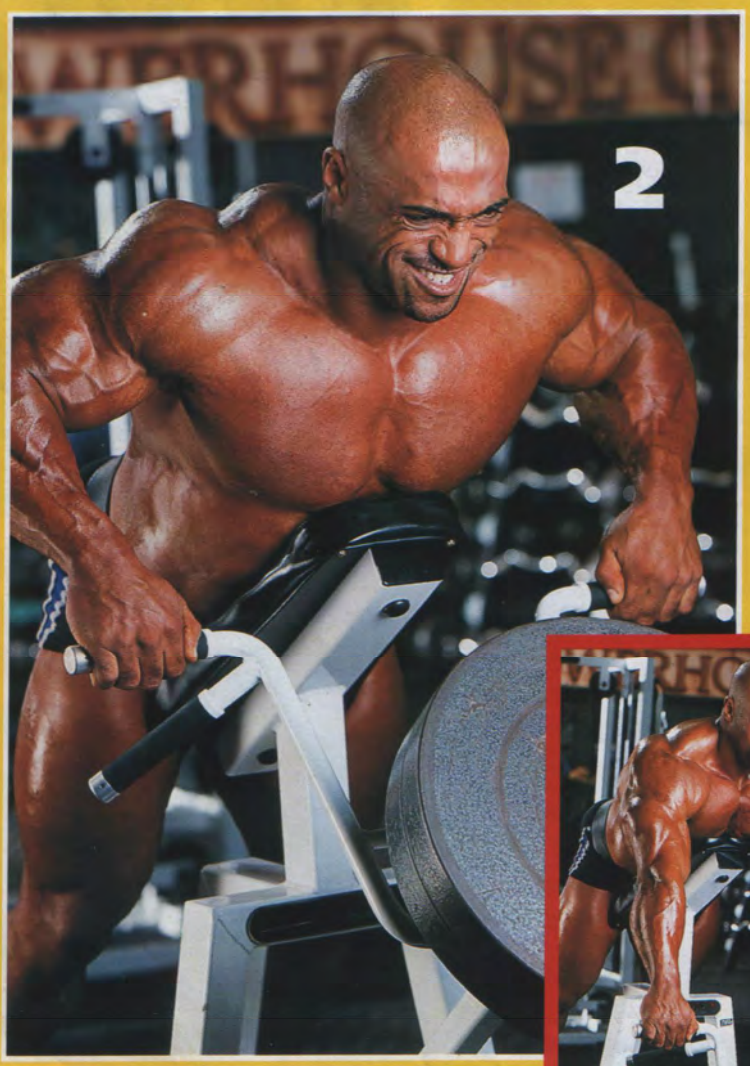
Через год тренинга Деннис выглядел так «убедительно», что в местном банке ему запросто выдали кредит под строительство фитнесс-центра. В 1994 году зал открылся, и в него повалил народ. Во-первых, потому, что Деннис намеренно поставил зал на красивейшем пляже с видом на океан. А во вторых, Деннис все тренажеры покупал под себя - с прицелом на серьезный тренинг. Оборудование он подбирал скрупулезно, вычерчивал планы, расставлял. В итоге получилась суперпрофессиональная качалка, и это сразу оценили местные и приезжие качки.

В настоящее время у Денниса примерно 600 постоянных клиентов из местных и еще столько же туристов.

- Кто у нас только ни тренируется! - говорит Деннис, - В зале можно встретить японцев, австралийцев, американцев и даже русских. Благополучие Таиланда, как известно, основано на туризме, ну и мое тоже.

Тяга Т-штанги

Деннис никогда не делает тягу Т-штанги на тренажере без грудного упора: мол, опасно для поясницы. «Упор на тренажере установлен под оптимальным углом, - объясняет Деннис. - Это позволяет работать с очень серьезным весом, не опасаясь травмы спины. Но и тут поясницу надо беречь. Если что, сразу бросай упражнение! Голову надо держать по оси позвоночника - не задирать подбородок кверху и не опускать его книзу, к груди. Вес Деннис тянет подчеркнуто медленно. В верхней точке он сильно, до хруста, сводит лопатки, затем замедленно опускает штангу до ощутимого растяжения широчайших.





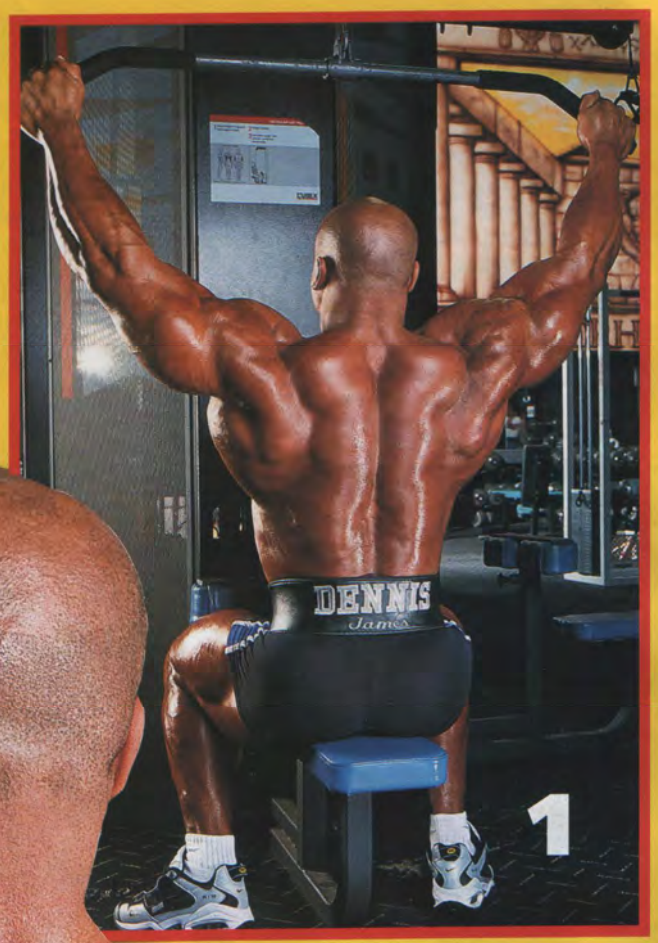
Рывок к победе

Правда, есть одна проблема. Как-никак от Тайланда до Кали-



Тяга к груди широким хватом

Это любимейшее упражнение Денниса. Он уверен, что непомерной шириной спины обязан именно ему. Самое главное: не делать глупостей - не тянуть гриф за голову. Итак, беремся за рукоять широким хватом (минимум на 25-30 см шире плеч). Потом слегка выгибаем спину и фиксируем ее в этом положении. Не отклоняя корпуса, мощно тянем рукоять к груди до касания ключиц. В нижней точке устраиваем паузу и дополнительно статически сокращаем широчайшие. Далее медленно «отпускаем» трягощение на распрямленные руки до сильного растяжения широчайших.



форнии 20 часов лету. А летать приходится часто.

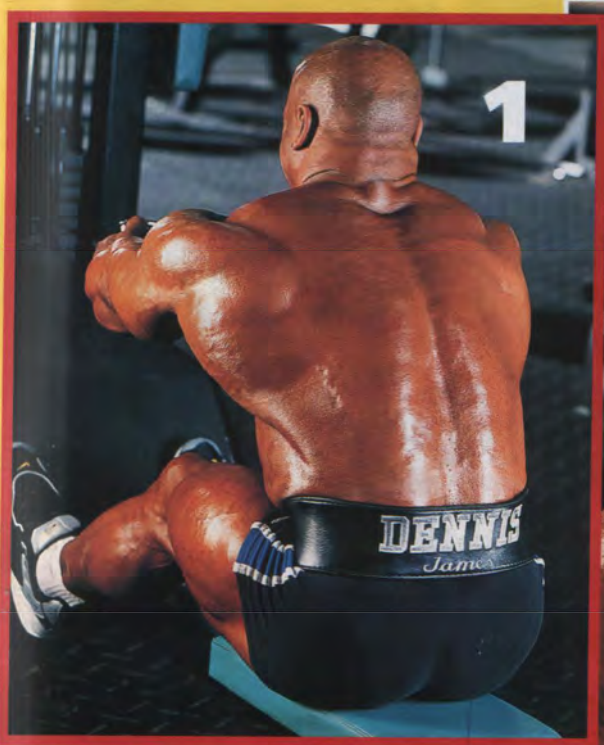
Впервые Денис полетел этим маршрутом в 1997 году. Ему сразу же улыбнулось счастье; на турнире в Сан-Диего он легко завоевал первое место в тяжелом весе и в абсолютном первенстве.

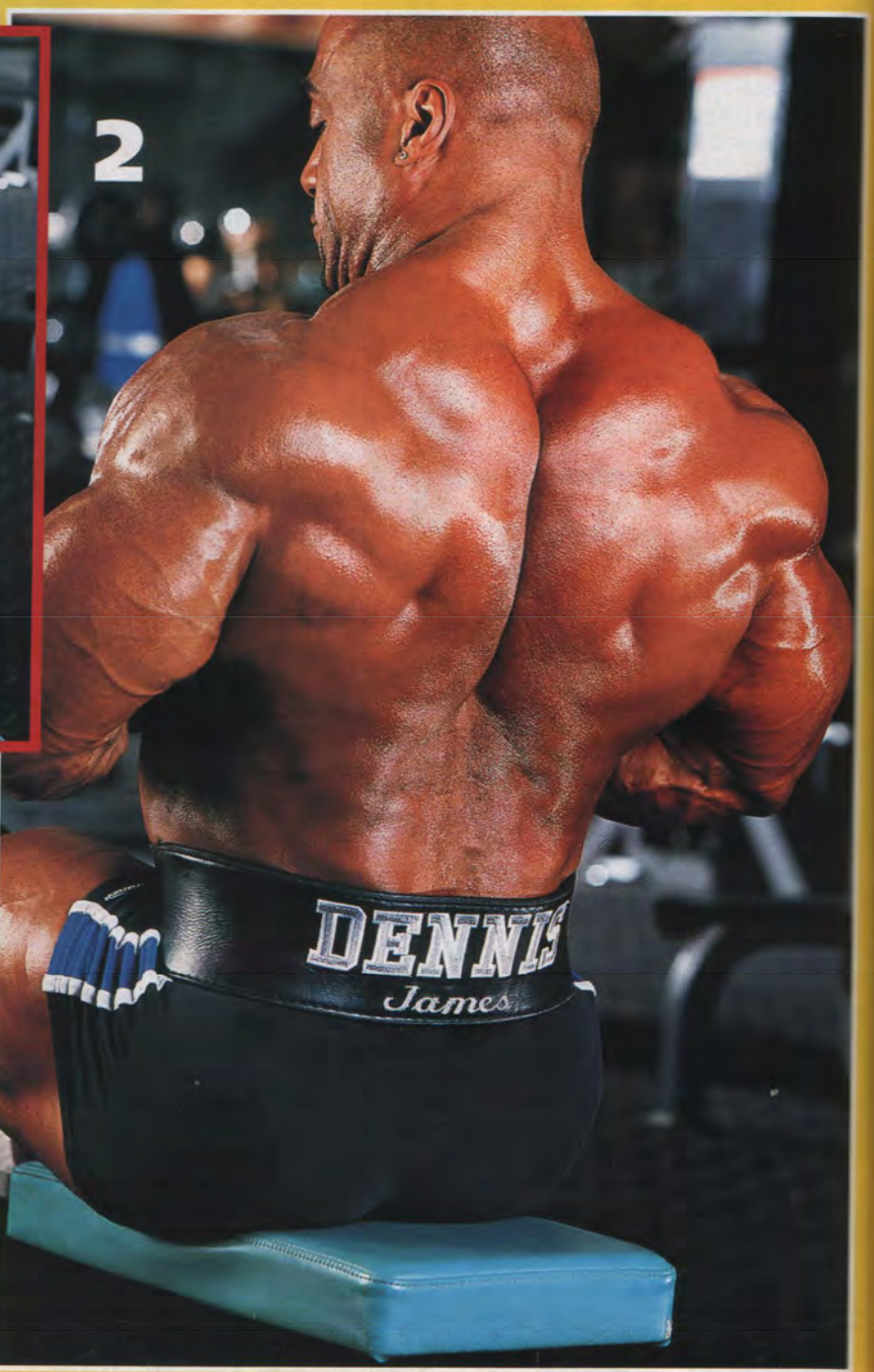
Эта победа была очень важна. Денниса узнали, появились «завязки».

- На второй или на третий день после турнира, когда я зашел качнуться в местный «Голдз джим», ко мне подошел сам Чарльз Гласс, - рассказывает Деннис, - Ну, вы знаете, он работал с Флексом Уиллером и Полом Диллетом. И говорит: «Ты, парень, домой не спеши. Через две недели национальный чемпионат среди любителей. Это твой шанс «засветиться». Может, не с первого раза, но профессиональную карту наверняка получишь!»

Через две недели Деннис и впрямь стал четвертым на любительском чемпионате, а это означало, что через год он опять сможет выступить на национальном турнире и в случае успеха получит профессиональную карту. Путь, на которые другие тратили десятилетия, он преодолел одним прыжком.

- На самом деле я долго выжидал этого момента - как кошка мышь, - говорит Деннис. - Я отлично смотрелся уже с весом 110 кг. Но после диеты я «ушел» бы ниже ста килограммов, и на что я мог бы претендовать в Америке? Только на победу в каком-нибудь захудалом провинциальном турнире. Мое время -





Тяга к поясу сидя

Сначала надо устроиться на скамье поудобнее. Ступни на упорах, но так, чтобы колени оставались слегка согнутыми. Это снимает напряжение с поясницы. Ну а дальше начинаются нетипичные фокусы. Стартует Деннис с мощнейшего статического напряжения мышц спины. И только потом начинает тягу. Первые сантиметры движения происходят исключительно за счет широчайших - руки не работают! Потом Деннис «подхватывает» движение руками, но лишь на самую малость. Для широчайших это что-то вроде форсированного повтора. Саму рукоять, по Деннису, надо подтягивать к животу пониже - почти к паху. Зачем? Чтобы перевести напряжение в самый низ широчайших. Эти мышцы надо развивать по всей длине, иначе они так и останутся мясным «комком» у вас под подмышками.

Я отлично смотрелся уже с весом 110 кг. Но после диеты я «ушел» бы ниже ста килограммов, и на что я мог бы претендовать в Америке?

МИНИДОСЬЕ

Деннис Турон Джеймс

Родился: 31 мая 1969 года
Место рождения: Гейдельберг, Германия
Место жительства: Патайя-Сити, Таиланд
Рост: 170 см
Вес: 142 кг в межсезонье, 125-130 кг - соревновательный
Высшие достижения: абсолютный чемпион США 1998 года; 4-е место на турнире «Арнольд классик» 2000 года; 3-е место на турнире «Арнольд классик» 2001 года; победитель профессионального чемпионата Европы 2001 года.
Любимый вид отдыха: люблю порыбачить в море, часто занимаюсь этим в Таиланде.



Для контактов

Dennis James
Universe Gym
Beach Road 382 Moo. 10
Pattaya City, Chonburi 20260
Thailand
www.dennis-james.com

наступило, когда я перешел 130-килограммовый рубеж.

Больше того, к новому любительскому чемпионату Деннис поднял массу еще на 8 кг. Его основным соперником был популярный чемпион-любитель Мелвин Энтони. Это был как раз тот случай, когда судьбу решает одно очко. И Деннис его получил. Как, впрочем, и профессиональную карту.

Профессиональный дебют Денниса состоялся в 2000 году на турнире «Арнольд классик» (4 место!). Потом была «Олимпия». Почти попадание в «десятку» - 11 место. В 2001 году Деннис опять начал с турнира «Арнольд Классик» и стал там уже третьим! Через неделю он слетал в Будапешт и занял там первое место на профессиональном чемпионате Европы! (Это была его первая победа в профессиональном качестве.) И снова впереди «Олимпия»!

Однако она осталась для Денниса крепким орешком. Да, он улучшил свой прошлогодний результат, но место осталось недостойно низким - седьмым.

- «Олимпия» преподала мне урок жизни, - говорит Деннис. - Нельзя гнаться сразу за сотней зайцев. Ну а впрочем, все делают ошибки. Главное в том, чтобы уметь их исправлять.



Тяга вниз узким хватом

Упражнение начинается из самой верхней точки (насколько хватает рук), чтобы широчайшие были растянуты едва ли не до боли. Из этой позиции медленно и напряженно тянем рукоять к груди, точнее, к самой грудине. А вот самый настоящий секрет: нагрузка «уйдет» точно в широчайшие лишь при одном условии. Каком? Корпус надо держать прямо! Никакого откидывания назад! В нижней точке, для страховки, дополнительно сокращаем широчайшие статически и только потом «отпускаем» отягощение на прямые руки. Не пытайтесь одолеть вес за счет рывкового отклонения корпуса назад. Так вы точно травмируете поясницу.

Сплит

ДЕНЬ	ГРУППА МЫШЦ
1	Грудь, бицепсы, пресс
2	Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры
3	Спина, трапеции, пресс
4	Пречи, трицепсы, икры
5	Отдых

Комплекс

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Тяга к груди широким хватом	4	8–12
Тяга Т-штанги	4	8–12
Тяга к поясу сидя	4	8–12
Тяга книзу узким хватом	4	8–12
Разгибания спины*	4	12–15

* Выполняется только перед соревнованиями.

Принципы Уайдера

Принцип пикового сокращения. В точке пикового сокращения Деннис обычно задерживает движение на пару секунд и дополнительно сокращает рабочие мышцы статически.

Принцип «двойного сплита». Обычно Деннис тренируется дважды в день для того, чтобы можно было в течении одной тренировки полностью сконцентрироваться на одной мышечной группе. После обеда у него всегда запланирован отдых, благодаря этому он накапливает силы для второй тренировки.





ДЕННИС ДЖЕЙМС

Главное - спина

■ **Перед тем как нагружать мышцы спины серьезным весом, нужно их как следует прогреть и растянуть.** У меня заведен такой порядок: перед тренировкой я разминаюсь 10 минут на велотренажере (особо напрягаться не стоит). После этого я делаю одно упражнение на растяжку - для каждой широчайшей отдельно. В течении всей тренировки я продолжаю растягивать широчайшие между сетами.

■ **Когда тренируешь спину, техника выполнения упражнений приобретает особое значение!** Для того, чтобы максимально сократить широчайшие, нужно обязательно распрямить спину или чуть-чуть ее выгнуть. Запомните, руки в этих упражнениях не должны работать - представьте, что руки - это всего лишь механический «крюк», как бы продолжение широчайших.

■ **Настоятельно рекомендую пользоваться кистевыми ремнями.** Когда работаешь с большим весом, уровень усилий определяется мышцами спины, а они сильнее мелких мышц, которые обеспечивают хват. Чтобы уравнять мышцы спины и рук в силе, как раз и применяют ремни.

■ **Тренируете спину, а прогресса не видно?** Поставьте упражнение для спины в начало тренировочного сплита, первым номером после дня отдыха. Тут вот какой секрет. Чтобы прокачка спины вышла на все сто, нужно, чтобы отдохнули не только сами мышцы, но и мозг. Даже не пробуйте прокачивать спину после напряженного трудового дня.

■ **Мышцы спины тяжелы для «накачки».** Чтобы «пробить» их, нужно пробовать разные подходы, менять угол воздействия на мышцу. Как? В тягах пробуйте разные хваты - прямой, обратный, широкий, узкий. Каждый вариант действуют по-своему - это и есть принцип разнообразия.

■ **Если есть причина опасаться за поясницу (она у вас слабая, травмированная),** работайте с Т-штангой только в тренажере с грудным упором. Опора корпуса гарантировано снимает напряжение с поясницы! К тому же не надо думать о сохранении равновесия, и вы сможете полностью сконцентрироваться на работе широчайших и технике упражнения.

■ **Тем, у кого есть напарник, советую:** через две или три тренировки добавляйте два-три форсированных повторения к последнему или самому интенсивному сету. Это резко «поднимет» объемы широчайших! **M&F**

MUSCLE & FITNESS

Спорт

НАУЧНЫЙ ПОИСК



Не что, а как!

Что лучше сжигает калории и жировую прослойку? Бег? Силовая тренировка? Велоэргометр, «степпер»? Не ломайте голову; неверна сама постановка вопроса. Важно не что, а как. На эффективность занятий влияет не вид нагрузки, а ее интенсивность.

Ученые провели эксперимент на 60 женщинах в возрасте 18-46 лет. Все участницы исследования имели немалый спортивных опыт - регулярно занимались либо аэробикой, либо бодибилдингом. Однако тренировались они по-разному. У одних интенсивность отдельно взятой тренировки была средней, а у других - крайне высокой. Когда ученые взялись сравнить общее физическое состояние женщин, то оказалось, что между культуристками и «аэробичками» нет принципиальной разницы. Состояние физической формы было у них одинаково высоким. Дело в другом. Удивительное совпадение параметров показали те, кто занимался своим видом спорта предельно интенсивно. В частности, и у тех, и у других подкожного жира было по минимуму. Секрет открылся просто. Тяжелый силовой и аэрбный тренинг одинаково повышал скорость метаболизма на отдыхе. «Раскрученный» тренингом метаболизм по инерции сохранял темпы в состоянии покоя, а это означало, что сжигание жира продолжалось даже во сне.

Вот вам вывод. Занимайтесь, чем хотите. Главное, чтобы интенсивность тренинга была высокой.

В вашем зале есть кондиционер? Есть? Уже хорошо. В любом случае летом приходите в зал утром или под вечер - когда на землю опустится прохлада.

Оказывается, жара пагубно сказывается на наших атлетических успехах. Ученые установили, что повышенная температура воздуха снижает аэробный и анаэробный потенциалы человека, угнетает метаболизм и кровообращение.

Почему это происходит? При увеличении температуры организм постепенно перестает «сжигать» липиды (жировые клетки), и переходит на углеводы как основной вид энергетического топлива. Одновременно замедляется, хотя и не в такой мере, анаболизм, т.е. синтез белка. Проще говоря, рост «массы» снижается, а соотношение мышечной и жировой тканей перераспределяется в пользу первой. Тренировочный эффект падает за счет того, что кровь устремляется из мышц к поверхностным тканям, где внутренняя температура ниже, а это увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы терморегуляции. В результате мышцы получают меньше кислорода, из них медленнее выводятся шлаки - продукты гликолиза. Быстро наступает усталость, а, следовательно, приходится снижать интенсивность нагрузки.

Так что если хотите получить от тренинга максимум, летом выносите штанги и гантели на улицу. Одновременно предпримите меры предосторожности: пейте больше воды и ешьте углеводов больше обычного. И, наконец, удлините паузы отдыха между сетами; в жару они должны быть более продолжительными.

ОПЫТЫ, ИДЕИ, ГИПОТЕЗЫ

Это легко!

Спешим успокоить тех, кто страдает от закрепощенности суставов. Ваша проблема, мешающая заниматься в полную силу, может быть решена буквально за месяц.

Китайские ученые исследовали эффективность программ растяжки разной длительности. В их эксперименте участвовали сорок добровольцев, входивших в две тренировочные группы. Тренировочные группы занимались по четырех- и восьминедельным тренировочным программам.



Испытуемые в тренировочных группах выполняли специальные упражнения для растяжки бицепсов бедер. И что же? Оказалось, что максимального прогресса в деле растяжки испытуемые достигли по истечении 4 недель, ну а в последующие недели прибавка гибкости была столь незначительной, что ее можно было и не учитывать. Получается, что прогресс в деле растяжки мало зависит от стажа тренинга.

Итак, если вы испытываете трудность при выполнении становой тяги или, скажем, тяг в наклоне из-за закрепощенных бицепсов бедер, то вот вам хороший совет: вам надо растягиваться ровно месяц, не больше! Амплитуда ваших наклонов заметно возрастет, а вместе с ней и эффективность ваших тренировок.

Затяни временной пояс!

В какое время суток лучше всего «качать» железо? На этот вопрос постарались ответить американские специалисты. Вкратце результаты их исследований можно сформулировать так: универсального рецепта нет. В каждом конкретном случае, в зависимости от поставленных целей, решение свое.

Допустим, вы тренируетесь исключительно ради силы. Тогда вам имеет смысл заниматься во второй половине дня до наступления вечера. Почему? Оказывается, силовой потенциал человека повышается после полудня. Объяснение этому факту в следующем: в течение дня температура тела поднимается, позволяя мышцам работать более продуктивно. «После полудня силовой потенциал увеличивается, — гласит официальный отчет специалистов, — Кроме того, в это время мышцы лучше противостоят травмоопасным нагрузкам».

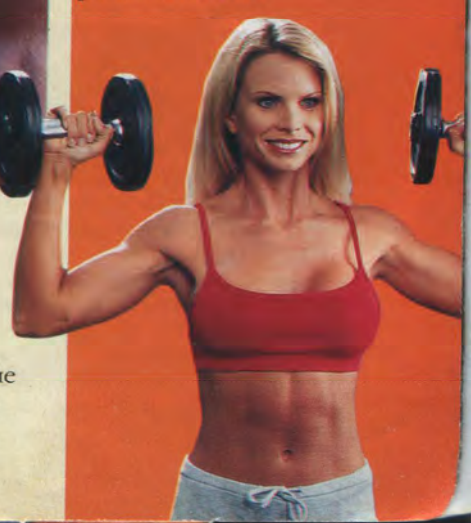


В то же время, как установили ученые, отклик мужского гормона тестостерона на силовые упражнения сильнее все-таки утром. Более того, послетренировочные всплески секреции тестостерона и других анаболических гормонов опять же выше в первой половине дня, чем во второй. Отсюда научный вывод: качать массу надо по утрам. Кстати, все звезды культуризма в 60-е годы практиковали ранние утренние тренировки.

Вниманию новичков!

Знаете, что такое круговая тренировка? Упражнения следуют друг за другом в одном сете почти без отдыха. Для начинающих «круговая» тренировка - гениальное решение, позволяющее резко ускорить атлетический прогресс. А вот «продвинутым» подобные методики противопоказаны. Американские ученые в течение 9 месяцев изучали воздействие круговой схемы на нетренированных женщинах. В течение первых 3 месяцев данная схема была бесконкурентной в смысле эффективности и опережала по всем параметрам привычную многосетовую методику. Зато потом многосетовая методика вышла вперед. Женщины, занимающиеся по этой схеме опередили соперниц, тренирующихся по круговой методике в темпах набора мышечной массы, приросте силы и выносливости.

Из результатов эксперимента ученые сделали еще два важных вывода. Первый: тренироваться надо циклично. И второй: по мере роста стажа тренинга, его объем (число сетов, повторов и упражнений) надо наращивать **M&F**



Мы будем помнить...

О ВЫДАЮЩИХСЯ ЗАСЛУГАХ ХУАНА АНТОНИО САМАРАНЧА

Этот сокращенный вариант приветственной речи, произнесенной президентом Европейского Олимпийского комитета Жаком Роге, публикуется редакцией журнала «Muscle & Fitness» в ознаменование выдающегося вклада бывшего президента МОКа Хуана Антонио Самаранча в дело олимпийского признания бодибилдинга.

Господин президент! Приветствую Вас по случаю проведения Генеральной Ассамблеи МОК, на которой Вы в последний раз присутствуете в качестве президента Международного олимпийского комитета.

Сегодня я живо вспоминаю нашу первую встречу в Брюсселе во время Генеральной ассамблеи МОК в 1978 году. Тогда я, еще сравнительно молодой человек представлял Национальный Олимпийский комитет Бельгии. Вы же еще не были президентом МОК, но мы все тогда ожидали Вашего назначения на этот высокий пост.


Жак Роге

Оно произошло в 1980 году. В то время Международный Олимпийский комитет был довольно-таки консервативной организацией. На Олимпийском конгрессе в Баден-Бадене в 1981 году - первом для Вас в Вашем новом качестве - вы подняли трудный вопрос любительского спорта. Трудный потому, что вокруг него царило лицемерие; в одних случаях любительский спорт подпитывали государственными субсидиями, в других - спортсмены-любители получали за свои победы деньги в конвертах. Вам предстояла нелегкая борьба, и я прекрасно помню все закулисные действия, которые предпринимали против Вас Ваши противники - те, кто хотел, чтобы все оставалось по-прежнему. Но Вы победили, и теперь в Олимпийских играх могут участвовать действительно самые лучшие спортсмены - независимо от их статуса.

Вы проявили мудрость, когда выступили против проведения летних и зимних Олимпиад в один год; такая напряженная организационная работа была не под силу национальным олимпийским комитетам. Впервые по новой схеме Зимняя олимпиада была проведена в Лиллехаммере в 1994 году, и мы все поняли, насколько облегчилась наша задача - теперь в течении одного года мы организовывали игры один раз, а не два, как прежде. Интерес к зимним играм возрос - так же, как и их статус - теперь они уже не оставались в тени летних олимпиад.

Ваша мудрость проявилась и тогда, когда Вы высказались за проведение переговоров с телевизионными компаниями по поводу предоставления континентальных прав на показ Олимпийских игр. В 1995 Вы предусмотрительно заключили долговременные договоры с телевизионными компаниями, предоставив им такие права на период до 2008 года. Я думаю, многие даже сегодня не понимают, с какими трудностями мы бы столкнулись во время кризиса, разразившегося в МОК в 1999 и продолжавшегося в начале 2000 года, если бы в это время нам пришлось вести переговоры по поводу прав телевизионной трансляции Олимпийских игр.

Благодаря Олимпийской Солидарности, наши игры стали наконец поистине всеобщими мировыми спортивными состязаниями. Если раньше Олимпиады проводились исключительно в Европе, Северной Америке и богатых странах Азии и Южного полушария, то теперь на роль страны-хозяина игр может претендовать любая страна.

Я думаю, Ваши блестящие организаторские способности проявились в наибольшей степени в прошлом году, когда Вы боролись с последствиями кризиса в Международном Олимпийском Комитете и реформировали эту организацию. Надо признаться, кризис был глубок, но под Вашим мудрым руководством МОК смог найти правильные решения. Были наложены необходимые санкции, налажена работа Комиссии по этике, мы разработали новые правила нашей работы. На этом можно было, казалось, остановиться, но Вы понимали, что в МОКе необходимы более серьезные изменения. Сегодня можно констатировать, что благодаря реформированию, Международный Олимпийский Комитет возродился.

Господин Президент, в заключении я хотел бы еще раз выразить нашу признательность. Вы можете по праву гордиться Вашим вкладом в Олимпийское движение. Мы, представители Европейского Олимпийского комитета, те, кто был рядом с Вами в тяжелый момент бойкота Московской Олимпиады 1980 года, мы, кто помогал Вам реформировать наше движение, остаемся с Вами и сейчас. Мы сделаем все, чтобы сохранить Ваш вклад в Олимпийское движение. **M&F**

Что выбрать?

ЗАМЕНИТЕЛИ ПИТАНИЯ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВАШЕЙ ДИЕТЫ

ВОПРОС: Слышал о существовании т.н. «заменителей питания». В чем их преимущества?

ОТВЕТ: Продукты серии «заменители пищи» или «заменители питания» (англ. meal replacement) - это высококачественное диетическое питание, которое содержит все жизненно необходимые витамины, микроэлементы и минеральные вещества, но в отличие от многих натуральных продуктов (например, мяса), не содержат пуринов. Абсолютное большинство таких продуктов отличает восхитительный вкус и низкое содержание жира.

Порция такого продукта, как правило, содержит существенно меньше калорий, чем обычный прием пищи. В силу этого, при регулярной замене одного или нескольких приемов пищи порцией «заменителей пищи» происходит постепенное уменьшение жировой прослойки. Если при этом вы активно занимаетесь спортом, возможно еще более интенсивное снижение веса.

Заменители пищи содержат все необходимое организму макроэлементы, балластные вещества, необходимые витамины, большое количество магния, кальция и другие важные микроэлементы.

Порция Citoplex от CYTODYNE TECHNOLOGIES содержит 41 грамм фармацевтически чистого сывороточного изолята самой высокой биодоступности, а также белок молочного изолята и яичный альбумин. Эта смесь белков дополнена пептидами глютамина для поддержания антикатаболического эффекта и сохранения мускулатуры в ходе циклов интенсивной потери веса. В порции всего 1.5 грамма жира и 260 калорий.

Lean Body for Her (LABRADA) богат необходимыми для женщин питательными веществами для достижения высокой спортивной формы.

Lean Body for Her содержит высокое количество белка и идеально подходит для проведения низкоуглеводных диет. Дополнительно обогащен белком сои, фолиевой кислотой, и основными витаминами и минералами. Этот продукт также отличает высокое содержание кальция, необходимого для костной ткани.

MyoPlex Lite от EAS - пищевая добавка с многокомпонентным белком, L-глютамином, таурином и экстрактом термогенного растения Garcinia cambogia (500 мг на порцию).

Bio Shape от SPORT & FITNESS и Multi RX от MULTIPOWER имеют множество вкусовых направлений.

Molke Pro от MULTIPOWER изготовлен на основе сывороточного белка с добавление L-карнитина (500 мг на порцию).

Все это диетическое питание позволяет сохранить сухую мышечную массу, обеспечивает чувство сытости. Однако не забывайте, что подобные продукты лишь дополняют обычную пищу и дают наилучшие результаты вместе с нежирной диетой.

Как компонент здорового питания такие продукты обычно рекомендуют принимать 1-4 раза в день. Для достижения наилучшего результата надо применять продукт с утренним приемом пищи, в течение 45 минут по окончании тренировки и с вечерним приемом пищи.

Вы можете легко приготовить питательный коктейль из таких спортивных продуктов дома, в офисе, в дороге. Его готовят на воде или молоке (0,5-1,5% жира), можно также добавить измельченные свежие фрукты. **M&F**