Новая методика тренинга: больше силы! стр. 28

JOE WEIDER'S

MUSCLE & FITNESS

БОЛЕЕ 7,600,000 ЧИТАТЕЛЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ

ПРЕСС

- Полный курс тренинга
- Лучшие упражнения
- Диетический план

Хочешь такой пресс? Запросто! стр. 84

Пищевые добавки: любителю протеин совсем не нужен! стр. 70

Теория тренинга мышц ног и ягодиц: 20 рекомендаций стр. 64

Что купить в супермаркете? стр. 52

НАШ СПОРТ КАЛЕЧИТ И ЛЕЧИТ

Сентиментальная история стр. 44

2002 VOL. 11 №7

4 607004 780011

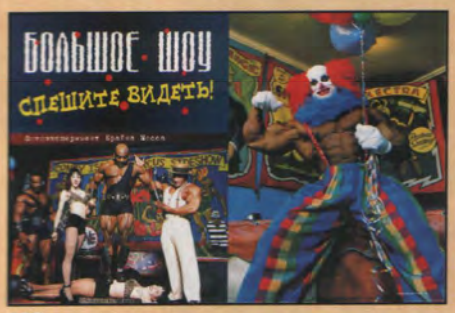
muscle-fitness.com

IFBB.com

Содержание

2002 VOL. 11 №. 7

MUSCLE & FITNESS
ФИТНЕСС - НАША ПРОФЕССИЯ



100



70

Все про пресс. стр. 84



Все про пресс

84 **6 КВАДРАТИКОВ**
• Милош Сарцев

88 **ПРЕСС: ПОЛНЫЙ КУРС**
• Алан Доннели

96 **5 ПРОВЕРЕННЫХ КОМПЛЕКСОВ**
• Дан Кох

Методика тренинга

28 **ШОКОВЫЙ ТРЕНИНГ 3**
• Иштван Яворек

44 **Я И МОЯ ТЕНЬ**
• Лара Макглахен

64 **ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**
• Дан Соломон

76 **ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ?**
• Майкл Дас

Питание

52 **Я ИДУ В СУПЕРМАРКЕТ**
• Бет Зонненберг

70 **ТВОЙ РЕЙТИНГ ДОБАВОК**
• Брайан Роули

Армия и спорт

58 **СТАВКА НА БОДИБИЛДИНГ**
• Джефф О'Коннелл

Фотоэссе

100 **БОЛЬШОЕ ШОУ**
• Брайан Мосс

Рубрики

8 **ОТ ИЗДАТЕЛЯ**

10 **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**

19 **КИНЕСИОЛОГИЯ**

22 **НОВИНКИ ФИТНЕСА**

24 **ХИТРОСТИ**

26 **СЕКРЕТЫ ТРЕНИНГА**

110 **НАУЧНЫЙ ПОИСК**

112 **АРНОЛЬД**

114 **ЖУРНАЛ ПИТАНИЯ**

116 **НОВОСТИ ИФББ**



24

Что впереди?

Об одной неожиданной научной сенсации.

Ну вот, стряслось... Никто и не думал, что это случится так быстро. По крайней мере, сам я искренне надеялся, что не доживу до этого дня... О чем я? О фокусах генной инженерии.

Врач из Америки Надежда Розенталь сотворила нечто такое, после чего лично мне полет на Луну кажется смешным пустяком. С помощью безвредного вируса она вживила в геном мыши принципиально новый ген с функцией роста мышечной массы. Через месяц мыши преобразились. Все скелетные мышцы, включая самые мелкие, начали стремительно расти. Это уже были не мыши, а племя неких мышинных шварценеггеров и ятсов. Более того, с возрастом эти мыши почти не теряли мышечную массу, у них замедлился возрастной процесс перерождения мышечной ткани в соединительную, а все повреждения мышц заживали не в пример быстрее. Стоит добавить, что новоизобретенный ген действует только на скелетную мускулатуру и не угрожает увеличением размеров сердца или гладкой мускулатуры внутренних органов. Нет нужды говорить, что фантастическая прибавка мышц произошла без применения каких-либо физических упражнений. В повестке дня изготовление специальных сывороток: капнул в рот вечером, а утром проснулся готовым культуристом.

Ну как вам это известие? Оно грозит изменить судьбу бодибилдинга, да и не только его. Однако самое главное в другом. Открывающаяся перспектива ставит перед нами большие философские вопросы. С одной стороны можно показаться, что открытие обесценивает реки пота, пролитые нашими чемпионами, да и всеми нами. В самом деле, ну не обидно ли, когда кто-то заимеет мышцы победителя "Олимпии" совсем без труда? А с другой, на что обижаться? Что парус заменили винтом? На ракету, полетевшую к звездам?

Впрочем, одного все-таки жалко. Мышцы сами по себе мало кого интересовали. В бодибилдинге привлекало другое: характер,



"Золотая эра" бодибилдинга: сталь воли и сталь мышц.

стоящий за исполинской мускулатурой. Значение мускулатуры обесценится, как всего общедоступного. Как бы вместе с ней не обесценилась работа духа. А такое вполне возможно. Вспомните, цивилизация разучила человека двигаться. Новое открытие, возможно, отучит человека мечтать...

Joe Weider

Джо Уайдер,
Тренер Чемпионов.

Пауза внутри сета?



В следующий раз, когда будете работать в режиме 12, 15 или 20 повторов, сделайте посередине сета 15-секундную паузу. Иными словами, вместо того, чтобы отбарабанить 12-20 повторов подряд, проделайте ровно половину, затем отдохните 15 секунд и "добейте" оставшуюся половину на том же качественном уровне. Данная методика претендует на звание нового принципа в системе Джо Уайдера. Честь открытия данного приема принадлежит науке. Ученые ставили безобидные эксперименты на группе силовиков, проверяя реакцию организма на разные режимы тренинга. Когда участники экспериментов разбивали сет на две половины, вставляя посередине 15-секундную паузу, в крови у них обнаруживалось меньше лактатов (солей молочной кислоты), сердце билось реже, да и само упражнение становилось менее натужным. (Имеется ввиду опасный скачок давления при непроизвольном "запирании" дыхания.) Но главный сюрприз ждал ученых впереди. Оказалась, что средняя мощность усилия у тех, кто работал с паузой, была много выше, чем у выполнявших все повторы подряд. А это существенный фактор, обещающий повышение стимуляции роста мышечной массы. До сегодняшнего дня наука была убеждена, что снизить "натужность" упражнения и его суммарный физиологический стресс можно лишь за счет понижения мощности самого движения. Теоретики бодибилдинга предрекают приему большое будущее. Судите сами: у вас появляется возможность поработать в том же многоповторном режиме с более высокой выходной мощностью. Это значит, что общеизвестные преимущества пампинга будут перемножены на повышение интенсивности тренировочного режима. Стало быть и прогрессировать вы будете куда быстрее!

Советы от профи

Надоело тренировать спину одними и теми же упражнениями? Попробуйте эти приемы из арсенала ведущих бодибилдеров.

• Майк О'Херн, частенько позирующий для нашего журнала, предпочитает "уплотнять" мускулатуру спины посредством **становой тяги в стиле сумо** (с широко расставленными ногами, что позволяет использовать больший вес). "Это движение "выключает" из игры поясницу, и вся нагрузка уйдет прямиком вам в спину", - обещает он.

• Виктор Мартинес, профессионал, наращивает массу широчайших спины при помощи **тяги книзу обратным хватом**. Обычно кисти ставят узко, а Мартинес применяет хват на ширине плеч. "В этом упражнении главное - вес. Воткните штырь пониже, поставьте за спину партнера, чтоб следил за чистотой техники, и вперед!"

• Известный профи Ахмад Хайдар убежден, что все **тяги в наклоне** надо делать с





гантелями. "Основной секрет в том, чтобы не разводить локти", - предупреждает он.

• Профессиональная фитнес-систка Мелисса Фрабьель считает, что для придания спине V-образной формы женщине полезно выполнять **подтягивания широким хватом**. "Для начала свободно повисните на прямых руках, чтобы добиться полной растяжки широчайших, - советует она. - А в верхней точке изо всех сил сведите лопатки. Начните с 2-3 повторов, а потом на каждой тренировке пробуйте сделать на повтор больше."

• Абсолютный чемпион США Боб Чичерилло обычно "подытоживает" тренировку спины тяжелоатлетической **тягой к груди стоя широким хватом**: "На культуристов, привыкших к медленным упражнениям, резкий рывок веса действует почище стероидов!"

Несмотря на то, что польза регулярных занятий спортом была многократно доказана на практике, всего 28% взрослых американцев когда-либо получали от своего врача совет заняться спортом. Что уж говорить про другие страны?..

СОВЕТ НОМЕРА:
Чтобы повысить интенсивность аэробного тренинга, каждые 5 минут меняйте кардио-тренажер.

Дайте же человеку отдохнуть!

Как лучше отдыхать между сетами - походить по залу или присесть на пятую точку? По-научному это называется активным и пассивным восстановлением, и мнение специалистов до сей поры сводилось к тому, что активное восстановление после сета помогает избавиться от переизбытка лактатов в мышечной ткани, а значит, оно предпочтительнее пассивного. Однако недавний эксперимент с участием хоккеистов эту теорию изрядно поколебал. Исследователям удалось выявить лишь крайне незначительный прирост результатов (в данном случае скорости катания) после активного восстановления по сравнению с пассивным; эту разницу можно считать статистически несущественной. Так что если тренер не разрешает вам сидеть между сетами, смело ссылайтесь на данный хоккейный опыт!





Интенсивность не на высоте

Тот, кто идет по лесу без компаса, всегда невольно забирает в сторону и в силу этого рискует вечно блуждать по кругу, хотя и уверен, что идет прямо. Похожий эффект ученые обнаружили в отношении интенсивности тренинга. Из 66 опрошенных мужчин и женщин 47% заявили, что упражняются с умеренной интенсивностью. Однако данные замеров частоты сердцебиения во время тренинга говорят о том, что на самом-то деле лишь 15% из их числа достигали данного уровня интенсивности. Из 11% опрошенных, заявивших о высокой интенсивности своих тренировок, подобная интенсивность была отмечена только у 2%. Делайте выводы.

Сахар и пряности

Основным средством "транспортировки" аминокислот и глюкозы в мышцы служит инсулин. Вот все и стараются повысить его уровень в крови как только закончится тренировка - ведь от этого зависит мышечный рост. С этой целью многие бодибилдеры "закачивают" в себя огромное количество моносахаридов, проще говоря, ложками едят сахар. Но это же лишние калории! Недавно американские ученые обнаружили, что вещество, производное от корицы, т.н. метилдроксихалкон корицы, обладает действием, во многом аналогичным действию инсулина. Исследование показало, что данное вещество стимулирует усвоение и синтез глюкозы примерно в той же степени, что и инсулин.

Сообщение тянет на минисенсацию в мире бодибилдинга. В повестке дня создание принциально новых препаратов. Если добавить вещество в протеин, усвоение аминокислот повысится на порядок!



Витаминизированные футболки

Не пора ли вам приобрести новую футболку? У вас их и без того много? Держим пари, что такой вы еще не носили. Перед вами витаминизированная футболка, а точнее, футболка с витамином С! Японская компания "Фуджи спиннинг" разработала особое волокно, содержащее провитамин, который при контакте с человеческой кожей преобразуется в витамин С! "Этот провитамин постепенно впитывается организмом, где и превращается в витамин С", - поясняет представитель компании Макото Судзуки. Футболка из такого волокна с условным названием "V-ап" по содержанию витамина С эквивалентна двум лимонам и сохраняет свои свойства даже после 30 стирок! Похоже, скоро мы сможем здорово сэкономить на витаминах.



И снова о вреде газировки

Многие годы в среде медиков была распространена теория, согласно которой газированные напитки отрицательно сказываются на прочности костей. Суть теории такова: в газированных напитках, как правило, содержится много фосфора, который "связывает" в желудке кальций, из-за чего этот самый кальций не может добраться до костей... ну и дальше понятно.

Короче, недавно выяснилось, что теория малость подкачала. Ученые отобрали несколько десятков женщин и поили их по разным дням разными газированными напитками (с фосфором и без). Каждый день у этих женщин брали анализ мочи и проверяли содержание в ней кальция. Оказалось, что после



напитков с фосфором кальция из организма выводится ничуть не больше, чем после напитков без фосфора. Отсюда был сделан вывод, что фосфор не мешает усвоению кальция и не способствует его выделению с мочой. Другое дело кофеин, встречающийся в некоторых напитках. Он, действительно, повышал содержание кальция в моче, но лишь на очень короткое время.

Так что же, доброе имя газировки можно считать восстановленным? Увы, это не совсем так. Газированные напитки все же "повинны" в том, что наш организм получает мало кальция. Мы повально пьем одну кока-колу и совсем забыли про молоко. А ведь оно - лучший источник кальция на свете!



Хотите перекусить? Попробуйте простой попкорн - в нем практически нет жира. Стандартная порция попкорна содержит столько же калорий, сколько и какие-нибудь 20 картофельных чипсов! Заменив пакетик чипсов на 1 порцию попкорна, вы "сэкономите" 135 ккал и 10 граммов жира.



Продли свою молодость!



Хотите выглядеть моложе своего возраста, сохранить отменное здоровье, быть стройной и подтянутой? Следуйте простейшим правилам превентивной медицины, и результат превзойдет все ваши ожидания:



- Побольше ходите пешком;
- Следите за своей осанкой, когда сидите или стоите. Грудь должна быть приподнята, а плечи отведены назад;
- Не оставайтесь в одной и той же позе дольше 30 минут;
- Старайтесь не пользоваться лифтом; поднимайтесь и спускайтесь по лестнице на своих двоих;
- Когда вы выполняете однообразную работу, делайте через каждый час перерыв на пару-тройку физических упражнений;
- Пейте побольше воды перед тренировкой;
- Сидя за компьютером, не держите руки на весу, обязательно на что-нибудь опирайтесь тыльной стороной ладоней;
- Наклоняйтесь только с прямой спиной, не сутультесь над весом, который хотите поднять;
- Если вы несете что-то тяжелое, ни в коем случае не изгибайтесь вбок, когда надо опустить груз;
- Побольше занимайтесь разными видами спорта.

Фруктовое древо жизни



Когда голландские ученые ознакомились с историями болезни 14000 своих соотечественников, как курящих, так и некурящих, то они пришли к выводу, что те, кто съедает по меньшей мере две порции фруктов в день, гораздо реже страдает хроническим кашлем и одышкой.



33 миллиона американцев, состоящих в "клубах здоровья", посещают спортзал в среднем 89 раз в год. В минувшем году общее число таких "визитов" приблизилось к трем миллиардам.

Оптимизация веса полезна

На днях были опубликованы результаты грандиозного исследования, охватившего более 160000 человек. Из полученных данных вытекает, что поддержание оптимального веса тела помогает предотвратить рак поджелудочной железы. Новость, что и говорить, ошеломляющая, ведь до сей поры единственное, что могли посоветовать врачи пациентам из "группы риска", это бросить курить.



МАРК АВРЕЛИЙ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

ГОД В ВЕШНЯКАХ!

Один из клубов сети фитнес-центров **"Марк Аврелий"** отметил свою первую годовщину, с чем мы его горячо и поздравляем!!!

Вечеринка под "кодовым" названием "Добро пожаловать! или Посторонним вход воспрещен!" удалась на славу, праздник получился просто потрясающим. Все было как в настоящем пионерском лагере: встретила нас очаровательный доктор в белом халате, которая категорически велела продемонстрировать уши и руки. Всем больным тут же прописывалась микстура, всем здоровым компот. Торжественно и усердно барабанил барабанщик и горнил горнист, создавая ажиотаж вокруг каждого приходящего. Почетные члены клуба (те, кто ровно год тренируется в Вешняках), ушли в пионерских галстуках с надписью **"Марк Аврелий"**. Концерт был организован силами "исключительно одаренных пионеров". Оказывается, очень весело смотреть на то, с каким энтузиазмом взрослые люди играют в пионерское детство: как взрослые дяденьки и тетеньки самозабвенно прыгают в мешках и тянут канат, как громко и старательно выкрикивают пионерские речевки, делают утреннюю зарядку вместе с физруком. А сколько восторга и изумления вызвал настоящий пионерский костер и фейерверк. Весь клуб, не сговариваясь и дружно взявшись за руки, водил хоровод вокруг костра и пел "Взвейтесь кострами, синие ночи..."

Вообще мы давно уже заметили, что **"Марк Аврелий"** – это то место, где умеют не только тренироваться, но и отдыхать и веселиться. Потому что считают, что клуб – это родной дом, а дом не может обходиться без застолий и веселья, дома всегда должно быть уютно и хорошо.

Скажем по секрету, что 19 октября сеть **"Марк Аврелий"** отмечает свое пятилетие (клуб в гостинице "Измайлово"). Разведка донесла, что это будет веселая и шумная вечеринка – тога-party. Попасть на нее можно будет, только нарядившись в тогу и став членом клуба. Если успеете, будет о чем рассказать друзьям и знакомым. Поверьте, гулять и веселиться в клубе умеют. Это традиция, которую берегут, и к которой относятся очень трепетно.

А мы еще раз поздравляем клуб с прошедшей годовщиной и наступающим пятилетием, желаем ему успеха, процветания и побольше друзей!

Так держать!











Полезен ли тренинг на пустой желудок?

Я прочла, что аэробные тренировки лучше проводить рано утром до завтрака, пока уровень глюкозы в крови еще очень низок - тогда можно сжечь больше жира. Неужели это не вредно?

С. Т., вопрос по Интернету.

Отвечает профессиональная фитнесистка Ловена Стаматиу-Тьюли:



В спортклубе мне часто задают этот вопрос. Существуют два подхода к данной проблеме. Многие специалисты придерживаются традиционной точки зрения, согласно которой аэробный тренинг на пустой желудок, в принципе, недопустим. Логика тут простая - если у вас в крови мало сахара, то вы попросту не сможете тренироваться достаточно долго и интенсивно. Кроме того, у людей, страдающих гипогликемией, могут возникнуть проблемы с самочувствием - головокружение, тошнота и все такое.

С другой стороны, бодибилдеры и фитнесистки высокого уровня знают на собственном опыте, что аэробный тренинг по утрам, до завтрака, помогает сбросить больше жира. И в этом тоже есть своя логика - когда у вас в организме мало сахара, а стало быть, и гликогена, он (организм) вынужден искать другие источники энергии - тут-то и настает черед жировых отложений. Лично я начинаю утро с аэробной тренировки на пустой желудок. Затем я возвращаюсь домой, завтракаю, еду на работу, там снова "заправляюсь" и уже ближе к вечеру, полная сил и энергии, приступаю к работе с отягощениями.

Отвечая на ваш вопрос, скажу: самое главное - это вообще выкроить время для аэробного тренинга, а уж утром это будет или вечером, не суть важно. У каждого человека свой жизненный ритм, свое расписание, свое представление о том, на какие жертвы он готов пойти ради достижения цели. Тренируйтесь регулярно, настойчиво и с должной интенсивностью, ну а время выберите такое, какое вас устраивает.



Вот уже шесть месяцев я выполняю жим со штангой в рамках программы тренинга плеч: пять сетов по принципу весовой "пирамиды", начиная с 12 повторов и кончая шестью. Сначала все шло нормально, но на последних пяти тренировках я никак не могу прибавить в самом "тяжелом" сете, даже в те дни, когда я ощущаю в себе массу энергии. Не могли бы вы мне посоветовать, как прорваться через это "плато"?

К. Р., Детройт.

Отвечает чемпион США 1997 года Том Принс:

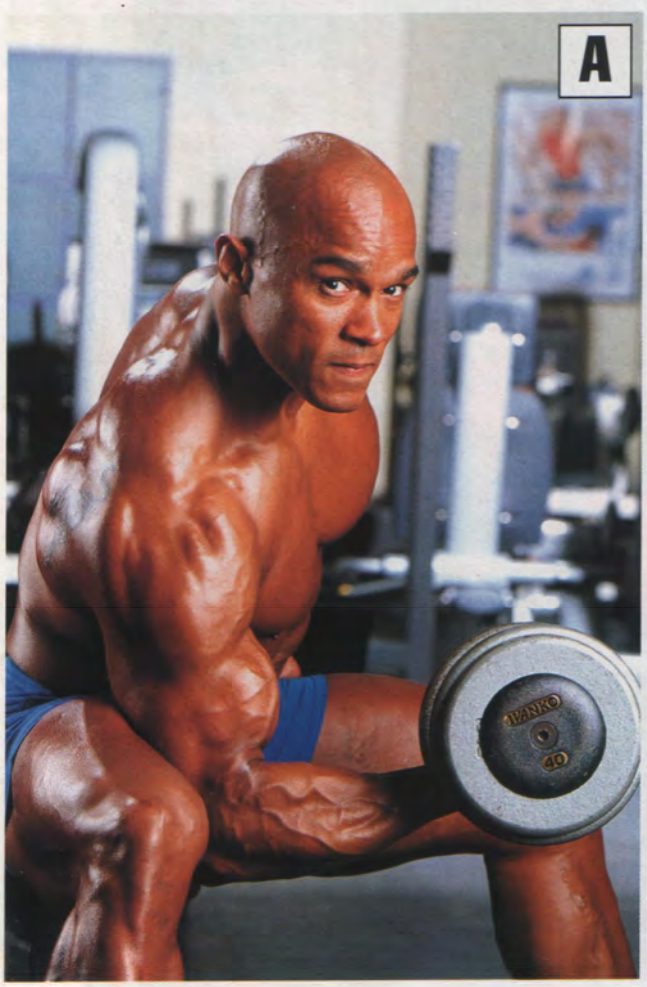


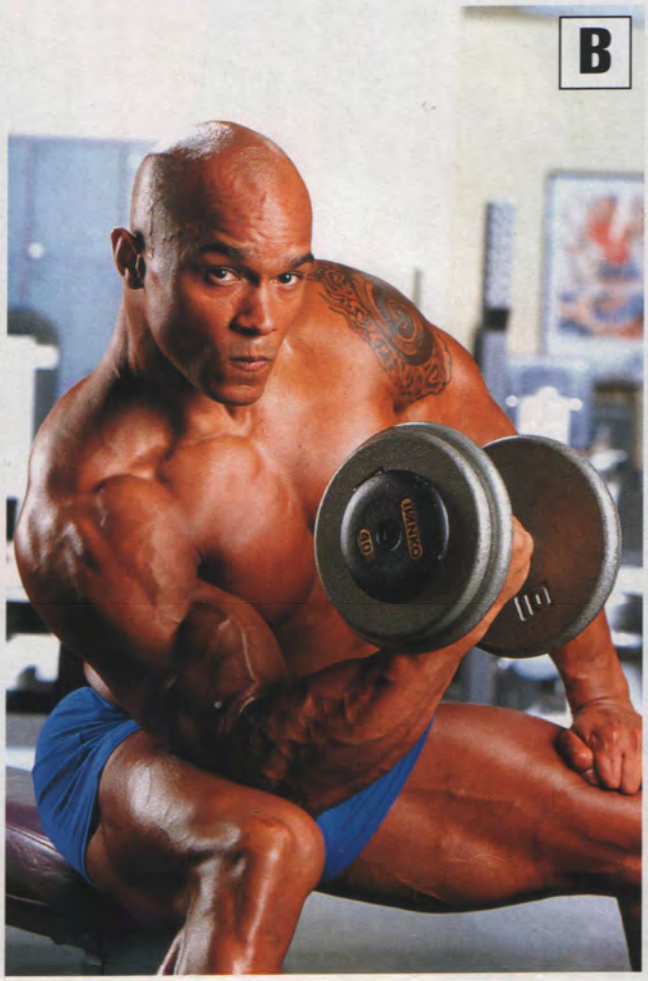
С подобными проблемами сталкивается любой атлет в любом виде спорта. Периоды нулевого или крайне медленного роста результатов бывают у всех - от зеленых новичков до претендентов на титул "Мистер Олимпия". Человеческое тело попросту не способно все время бурно "прогрессировать", как бы нам с вами этого ни хотелось. Вспомните, как вы росли в детстве. Ровно по полсантиметра в месяц, пока не достигли своего нынешнего роста? Вряд ли. Скорее всего, вы росли "скачками", ваш рост то ускорялся, то замедлялся. Примерно так же ваше тело реагирует на регулярный тренинг с отягощениями, и это абсолютно нормально. Ну а совет будет простой: вам необходимо встряхнуть свои мышцы. Вы уже длительное время придерживаетесь одной и той же схемы - пять сетов жима со штангой в режиме 6-12 повторов. Неудивительно, что ваши мышцы приспособились к нагрузке и перестали на нее реагировать. Попробуйте переключиться на жим гантелей сидя или, скажем, на жим штанги из-за головы. То же и с повторами - их число можно увеличить до 15 за сет или, наоборот, уменьшить до 2-3 и на очередной тренировке поработать над силой. Могу порекомендовать также жим сидя в тренажере Смита или в Хаммере. Короче, внесите разнообразие в тренировочный процесс, меняйте упражнения, количество сетов и повторов, и все у вас снова пойдет на лад.



Концентрированный подъем на бицепс

Это упражнение для бицепса часто выполняют неправильно. На одной из этих фотографий показана правильная техника концентрированного подъема (на верхнем участке амплитуды), а на другой - ошибочная. Попробуйте определить, какой из двух вариантов - А или В - предпочтительнее для создания максимального напряжения в бицепсе. Ответ внизу страницы.





ОТВЕТ

Главное достоинство этого упражнения (при правильном его выполнении) состоит в том, что оно позволяет сосредоточить все усилие в бицепсе и сводит помощь всех прочих мышц практически к нулю. К сожалению, слишком часто неправильное движение руки или неверное положение тела снимают часть нагрузки с бицепса и тем самым снижают эффективность всего упражнения.

На фотографии В атлет либо начал движение с верхней частью руки под углом к корпусу, либо переместил руку в такое положение уже по ходу упражнения. В любом случае подобное расположение руки дает механическое преимущество при подъеме, а стало быть, позволяет бицепсу справиться с весом ценой меньших усилий. Кроме того, в такой позиции прямо-таки напрашивается "включение" корпуса - раскачивая корпус, вы придаете весу ускорение вместо того, чтобы поднимать его исключительно силой бицепса. А вот на снимке А атлет удерживает верхнюю часть руки строго вертикально и не использует ее в качестве рычага. Таким образом он изолирует бицепс, так как движение совершается только в локтевом суставе (плечо и корпус остаются неподвижными). В результате бицепс испытывает максимальное напряжение - неплохая перспектива обзавестись впечатляющими "банками"!

- Марк Кассельман.

МАЙКЛ ЙЕЗИС

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Обратный хват меняет биомеханику привычной тяги

СХЕМА





- Возьмитесь за гриф штанги обратным хватом (ладони от себя).
- Наклонитесь до угла 45 градусов, слегка прогибаясь в пояснице.
- Штанга должна повиснуть на ваших прямых руках. Не прижимайте гриф к передней поверхности бедер. Для упрочения стойки чуть согните колени.
- Сделайте вдох, задержите дыхание и подтяните штангу к поясу. Не давайте локтям "разъезжаться" в стороны.
- Тяните штангу вверх, пока гриф не коснется вашей талии.
- В этой верхней позиции локти надо поднять максимально высоко и сильно отвести назад плечи. Сделайте выдох и вернитесь в исходную позицию.

Главное условие данного упражнения – напряженная и прямая спина. Если сутулиться, опасная нагрузка концентрируется в пояснице.

ПРИМЕЧАНИЯ

- Выполняйте упражнение с максимально возможной амплитудой. Дело не столько в том, чтобы подтянуть гриф к талии до касания, сколько в сведении лопаток. Если вы подтянете гриф к животу и на этом остановитесь, движение не будет закончено. У лопаток еще останется невыбранный потенциал движения, а это будет означать, что упражнение не доделано.
- Подтягивая штангу к животу, отводите локти строго назад.
- Тяните штангу как можно выше и выше поднимайте локти. Это заставляет работать всю мышечную "мелочь" верха спины, включая такие "трудные" области, как самый верх широчайших, ромбовидные и среднюю область трапеций.
- Перед тем, как начинать очередной повтор, полностью распрямите руки. Это вызовет растяжение мышц спины. Если начать движение с согнутыми локтями, мышцы спины автоматически напрягутся, и эффективность упражнения снизится. Помните главное правило: мышца должна начинать упражнение из максимально растянутой позиции.
- Слишком большой вес может травмировать поясницу. Пытаясь с ним совладать, вы поневоле рывком выдергиваете штангу из нижней позиции. Это опасно для поясницы.
- Обратный хват помогает прижимать локти к корпусу. Если пользоваться прямым хватом, то локти против вашей воли будут "разъезжаться" в стороны, а это снижает эффективность упражнения.
- Чтобы вам удобнее было держать спину прямой, приподнимите подбородок и смотрите прямо перед собой. Ни в коем случае не смотрите в пол! Это влечет за собой непроизвольное "кругление" спины.

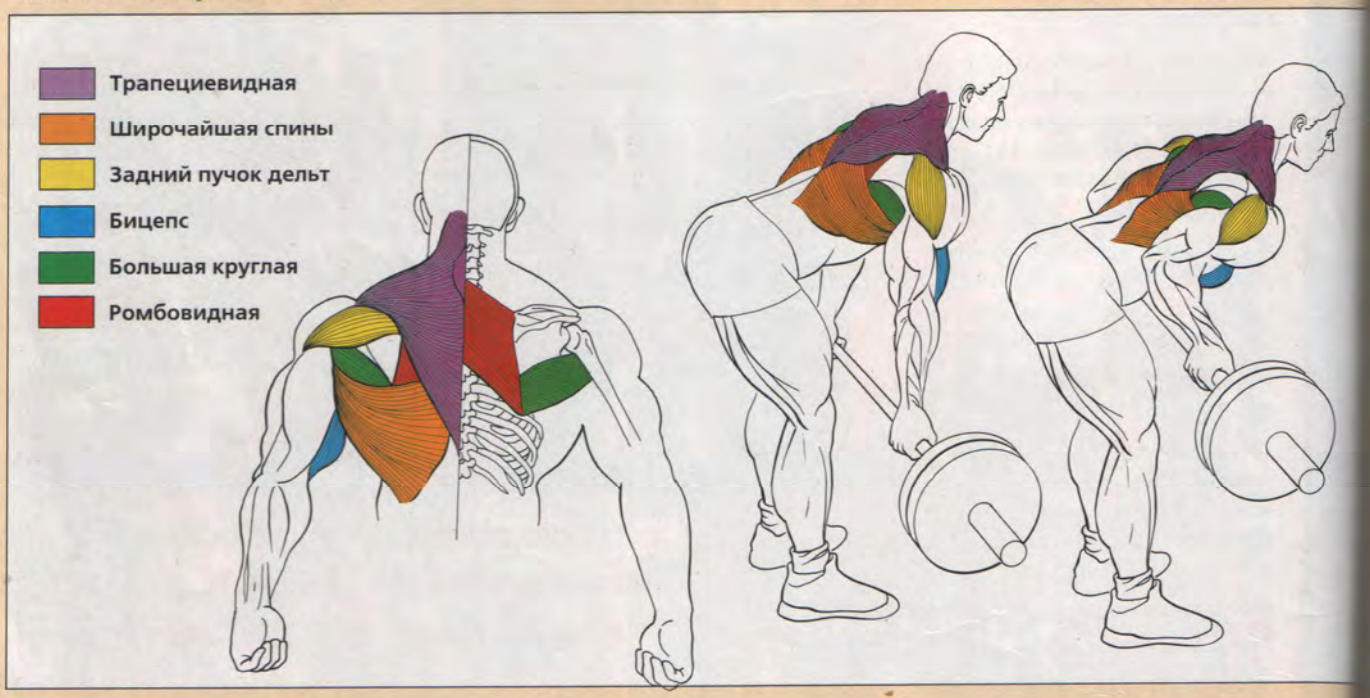
АНАТОМИЯ

Основная нагрузка приходится на широчайшие спины, большие круглые мышцы и "задние дельты". Широчайшие спины - это очень крупные мышцы, покрывающие спину по обе стороны от позвоночника. Поначалу работает нижняя часть широчайших, а их верхняя часть "включается" ближе к концу движения. Большие круглые мышцы относительно невелики (хотя и называются "большими"); они тянутся вдоль верхнего края широчайших и выполняют похожие анатомические функции. Задние пучки дельтовидных располагаются на задней поверхности плеча и также принимают участие в тяге.

Из мышц плечевого пояса работают, главным образом, ромбовидные и трапециевидные мышцы. "Трапеции", крупные мышцы в самом центре спины, тянутся от основания шеи до 12-го грудного позвонка. Что же касается ромбовидных мышц, то они "залегают" под трапециевидными.

РАБОТА МЫШЦ И СУСТАВОВ

Верхняя часть рук остается в вертикальной плоскости и перемещается из положения под корпусом в положение вдоль корпуса и над корпусом. Поднимаясь кверху, локти не расходятся в стороны, а удерживаются по бокам туловища. Двуглавая мышца плеча (бицепс) сгибает локтевой сустав, подтягивая предплечье к верхней части руки. Чтобы локоть мог подняться выше уровня спины, лопатка смещается ближе к позвоночнику благодаря сокращению ромбовидной мышцы и "средней трапеции". Одновременно лопатка совершает легкое вращательное движение книзу, к коему причастны все та же ромбовидная, а также малая грудная мышца. Основную работу по оттягиванию руки вверх и назад выполняет нижняя часть широчайшей мышцы, в то время как ее верхняя часть "подключается" лишь на завершающем этапе, когда локоть поднимается выше уровня спины.



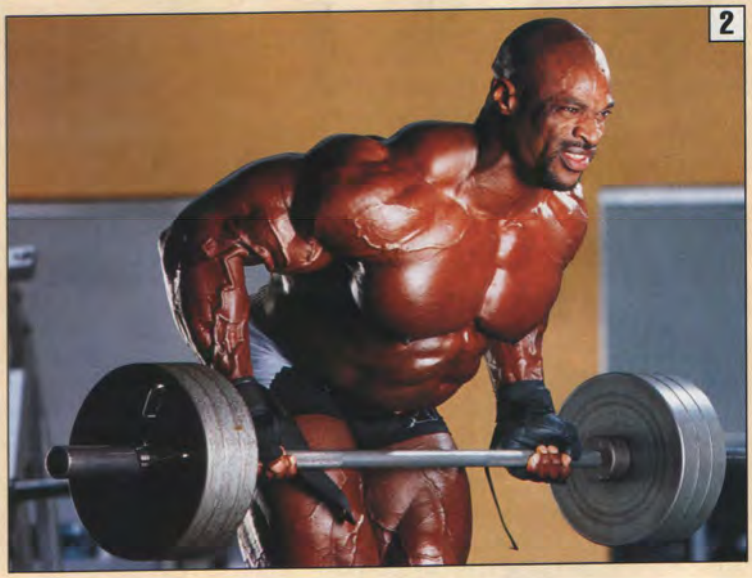
СПОРТ

В бодибилдинге тяга в наклоне обратным хватом играет важную роль в развитии широчайших мышц спины, больших круглых мышц и мускулатуры середины спины (ромбовидных и средней части трапециевидных). Никакое другое упражнение не прорабатывает все эти мышцы столь же эффективно, разумеется, при условии, что тяга в наклоне обратным хватом выполняется с полной амплитудой.

Работа мышц, характерная для этого упражнения, имеет место при любом отведении рук назад и книзу; такого рода движения сплошь и рядом применяются, к примеру, в баскетболе (при подборе мяча), акробатике (стойка на руках), гребле, стрельбе из лука, плавании, борьбе, боевых искусствах (дзюдо), американском футболе, лазании по канату и перетягивании каната. Особенно часто такие движения используются в гимнастике - в упражнениях на кольцах, перекладине и брусьях. Кроме того, это упражнение поддерживает правильную осанку (с отведенными назад плечами).




1


2

◆ Спину я тренирую дважды в неделю вместе с бицепсами, причем начинаю тренировку всегда со спины, в полном соответствии с основополагающим принципом Уайдера: первой нужно грузить ту мышечную группу, что требует наибольшего расхода энергии. К тому же тренинг спины служит еще и неплохой разминкой для бицепсов.

◆ Прорабатывая спину, я специально чередую упражнения, "акцентирующие" разные ее участки. Одно движение выполняется на верхнюю часть спины (к примеру, тяга книзу), другое - на середину спины (какая-нибудь "гребковая" тяга), третье - на ее нижнюю часть (становая тяга). Уделяя внимание каждой области, я тем самым обеспечиваю гармоничное развитие всей спины в целом.

◆ В программу моей тренировки обязательно входит "гребковая" тяга на средний сектор спины, ну а тягу штанги в наклоне я выполняю в среднем раз в две недели. Обычно я стараюсь менять упражнения от недели к неделе, чтобы не приучать мышцы к однообразной работе.

◆ Как правило, я использую стандартный прямой хват, но иногда я выполняю это упражнение и обратным хватом. Обратный хват слегка увеличивает амплитуду движения, что позволяет мне выше поднимать штангу; к тому же и нагрузка на мышцы середины спины носит несколько иной характер. Следует также отметить, что данный вариант чуть сильнее задействует бицепсы, заставляя их активнее включаться в работу.

◆ В исходном положении я слегка сгибаю колени, спину держу прямой, а мышцы живота сознательно напрягаю, чтобы они служили мне надежной опорой.

◆ Я складываясь, словно перочинный нож, пока мой корпус не окажется почти параллельным полу. Штанга "свисает" вертикально вниз на вытянутых руках. Из этого положения я подтягиваю штангу к своей "средней секции", направляя локти вверх, в сторону потолка, и на выдохе до боли свожу лопатки. В этот момент очень важно удерживать корпус под прежним углом к полу - ни в коем случае не распрямляйтесь! Теперь плавно опускайте вес, и как только ваши руки полностью разогнутся, без остановки сразу же переходите к следующему повтору. Хоть я и не делаю паузы в верхней точке движения, обе фазы повтора - и положительная, и отрицательная - выходят медленными и контролируемыми. Я намеренно замедляю движение, чтобы оно вышло технически безукоризненным.

◆ Тягу штанги я обычно ставлю в самое начало тренировки - это очень тяжелое упражнение. Я проделываю 4 сета по 10-12 повторов каждый, включая один разминочный сет с меньшим весом и чуть большим числом повторов.

◆ Из других вариантов "гребковой" тяги я бы порекомендовал тягу Т-штанги, тягу к поясу на блоке стоя и сидя, и тягу гантели в наклоне. Все эти упражнения превосходно развивают середину и низ спины. Тем, кто испытывает проблемы с поясницей, лучше всего подойдет тяга в опорном положении. Главное, следите за техникой и старайтесь не раскачиваться корпусом.

◆ Тягу с большим весом я всегда выполняю в перчатках - они здорово усиливают хват. Кое-кто их не признает, но вы сами посудите: ваша спина раз в десять больше и сильнее предплечий, так почему бы этим "малышам" малость не подсобить? А иначе штанга вываливалась бы из моих рук уже на середине сета. Так что, на мой взгляд, и перчатки, и гимнастические ремни - вещь тут оправданная и полезная. **M&F**

Обратный хват слегка увеличивает амплитуду движения, что позволяет мне выше поднимать штангу; к тому же и нагрузка на мышцы середины спины носит несколько иной характер.

Кэрри Кертис

Попробуй это!

Тренировочный мяч придаст новый импульс вашему тренингу

Эти огромные разноцветные резиновые мячи наверняка попадались вам на глаза в спортзале - где-нибудь в углу аэробной комнаты или возле матов для растяжки. А возможно, вы видели их в магазине спорттоваров. Вам, скорее всего, даже в голову не приходило попробовать их в деле - уж больно несерьезно они выглядят. Да и, в конце концов, они предназначаются только для проработки брюшного пресса, разве не так?

А вот и не так! Тренировочный мяч - это нечто большее, чем очередная новинка-однодневка для накачки пресса. Речь идет о недорогом, но весьма ценном подспорье в любом упражнении. Тренировочный мяч, фитнесс-мяч, "стабильный" мяч, швейцарский мяч, русский мяч - все это, по сути, одно и то же. Это очень большой резиновый мяч, достаточно прочный, чтобы выдержать самое сильное давление. Такой мяч может с успехом заменить скамью практически в любом упражнении на руки, плечи или грудь. Если взять, к примеру, жим лежа, то на нестабильной поверхности вы не только сокращаете грудные мышцы, чтобы поднять вес, но и поневоле задействуете всю мускулатуру корпуса, иначе вы попросту слетите с мяча на пол. Работают даже мышцы шеи!

Тренинг на мяче имеет и другие преимущества. В тренажере вы изолируете рабочие мышцы, отчего движение выходит "одномерным", не таким, как в реальной жизни. Тренировочный мяч добавляет движению функциональности, т.е. с его помощью воспроизводится естественная работа мышц. Короче, это и есть настоящий фитнес-тренинг!

Подходящие упражнения

Как уже говорилось, тренировочный мяч с успехом заменяет скамью во многих упражнениях. К примеру, вы можете выполнять на нем упражнения на грудь - жим гантелей или разведения; на плечи - жим гантелей сидя, подъем перед собой, через стороны или на "задние дельты"; на спину - тягу гантели одной рукой; на бицепсы - подъем гантелей на бицепс сидя, подъем штанги или гантелей на скамье Скотта стоя на коленях; на трицепсы - французский жим сидя или лежа.

Тренируясь в домашних условиях, вы сильно ограничиваете себя в выборе упражнений, а однообразный тренинг быстро приедается.

Но стоит вам обзавестись тренировочным мячом, и число доступных вам упражнений увеличится более чем вдвое. Так что на следующей тренировке вас ждут новые ощущения - поверьте, игра стоит свеч! **M&F**

Основные правила

- Прежде чем браться за отягощения, научитесь удерживать равновесие на мяче.
- Подберите себе мяч подходящего диаметра. Когда вы на нем сидите, ваши бедра должны быть параллельны полу. Таз может располагаться выше колен, но ни в коем случае не ниже.
- Если вы тренируетесь на линолеуме, кафеле или паркете, под мяч нужно подложить мат или циновку. При наличии коврового покрытия циновка вам не понадобится. Не приобретайте никаких специальных насосов; любой такой мяч можно накачать обычным велосипедным насосом или насосом для надувных матрацев.
- Не бойтесь "перегрузить" мяч - он не лопнет под вами ни при каких обстоятельствах. Тренировочные мячи способны выдерживать нагрузку до полутонны, но даже если его намеренно проколоть, он не лопнет, а медленно спустится.



Бет Зонненберг

Обмани себя!

Когда нестерпимо хочется есть, лучше не испытывать терпения.

Можно ли обзавестись великолепной фигурой с помощью... обоняния?
Можно, уверяет нас реклама "новейшего" средства для похудения. Если вам вдруг безумно захочется чего-нибудь вкусненького, гласит сия реклама, то особый запах, коим обладает это средство, "обманет" ваш желудок, наполнив его ощущением сытости. Главное - вдохнуть поглубже!

Может ли особый запах отбить голод? Кто скажет? Такого рода средства редко оказываются в поле внимания науки. Если медики и берутся перепроверять утверждения рекламы, то лишь в тех случаях, когда препарат угрожает здоровью. Ну а запах, что с него возьмешь? В любом случае, профессиональные фитнесистки подобным препаратам не доверяют. Они считают так: если вас мучает голод, лучше "обмануть" организм иначе - обязательно съесть чего-то низкокалорийного. Так что если уж вам невтерпеж съесть что-нибудь сладкое, соленое или хрустящее, постарайтесь удовлетворить эту потребность с минимальным ущербом для своей внешности.

"Голод - это очень неприятная штука! В такие минуты мне хочется укусить первого, кто попадется мне на пути!" - шутит Дженнифер. А так как сидеть на диете ей приходится примерно восемь месяцев в году, Дженни разработала целую стратегию, помогающую ей в нелегкой борьбе с собственным аппетитом. "Моими самыми верными союзниками являются три вещи: яблоки, крекеры, рисовое печенье и воздушный попкорн. Ничего другого я просто не могу себе позволить".



Что я сегодня съела



Дженифер Хендершотт, профессиональная фитнесистка

Вот как выглядела диета Дженни за четыре недели до турнира "Фитнесс Интернешнл", где она стала призером.

Прием пищи 1: 6 яичных белков, 1/2 чашки вареных овощей.
Прием пищи 2: 1/2 чашки овсяных хлопьев.
Прием пищи 3: 100 г тунца, яблоко.
Прием пищи 4: Коктейль с сывороточным белком.
Прием пищи 5: 4 яичных белка, небольшая картофелина.
Прием пищи 6: 170 г цыплячьей грудки, 1/2 чашки овощного салата.
Прием пищи 7: 8 яичных белков.

Примечание: 5 1/2 литров воды в день.



Но когда до соревнований остается всего две недели, ни о каких послаблениях не может быть и речи - тут уж приходится стоять насмерть! Эти решающие дни становятся для Дженни суровым испытанием: "Настает время собраться с силами и отказаться от всего лишнего. В конце концов, муки голода проходят, а вот чувство вины остается надолго".

Двукратная победительница "Фитнесс Олимпии" Сьюзи Карри также имеет в запасе кое-какое секретное оружие против голода: "Обычно, когда мне хочется чего-нибудь пожевать, я съедаю несколько орехов. Медленно, один за другим. Если же меня вдруг "потянет" на шоколад, то я тут же разворачиваю шоколадную белковую плитку или же замешиваю коктейль из шоколадного заменителя питания".

Вот еще некоторые варианты легких закусок:

Хрустящие закуски:
- Мюсли на соке;
- Одно печенье, а сверху яблочное пюре или нежирный йогурт;
- Рисовое печенье со стаканом обезжиренного молока;
- Две хрустящие хлебные палочки с обезжиренным майонезом.

Сладкие закуски:
- Банан, политый шоколадным сиропом;
- Пита с кусочками яблока, посыпанная корицей и сахаром (сворачивается и разогревается в микроволновке);
- Нарезанное кусочками яблоко с арахисовым маслом;
- Ломтики фруктов с имбирным пряником;
- Виноград с кубиками сыра моццарелла. **M&F**

Тимоти Фритц

Стоя или сидя?

Какая исходная позиция лучше растит мышечную массу.

Если упражнение можно выполнять и сидя, и стоя, какое из этих положений предпочтительнее для наращивания массы?

Оба положения - как сидя, так и стоя - имеют свои преимущества. Дело в том, что биомеханика движений в каждом случае будет разной, отчего и рабочие мышцы получат несколько иную стимуляцию. На первый взгляд разница может показаться несущественной, однако с течением времени она способна заметно повлиять на общий вид вашей мускулатуры. Невероятно, но факт: любой опытный профи с одного взгляда скажет вам, как вы качаете дельты - жимами сидя или стоя.

Из упражнений, которые можно выполнять и сидя, и стоя, большинство рассчитаны на верхнюю часть тела. Речь, в частности, о таких "плечевых" движениях, как жим, подъемы перед собой, подъемы через стороны и разведения в наклоне. К числу движений, выполняемых сидя или стоя, относятся и многие упражнения на бицепсы с гантелями - поочередный подъем гантелей на бицепс, подъем гантелей на бицепс с нейтральным хватом, подъем на скамье Скотта. Разгибать руки над головой также можно в обоих этих положениях, а это уже упражнение на трицепсы.

Работа сидя

Главным преимуществом работы в положении сидя является то, что нижняя часть тела практически "исключается" из упражнения, а все усилие концентрируется в рабочих мышцах. Отсюда их лучшая изоляция и возможность сосредоточиться на меньшем участке прорабатываемой мускулатуры. Это может пригодиться, в первую очередь, тем бодибилдерам, кто хочет "акцентировать" какую-то конкретную мышечную группу.



Разгибания рук над головой с EZ-штангой.



Разгибания рук над головой стоя.

Кроме того, стабильность нижней части тела делает упражнение менее травмоопасным, обеспечивая надежную опору пояснице и всему корпусу; это особенно ценно для атлетов, ранее травмировавших поясницу. Стоит упомянуть и о том, что в некоторых движениях сидя вам сложнее "жульничать" - помогать себе корпусом в положительной фазе повтора.

Работа стоя

Работа стоя обеспечивает два очевидных преимущества: 1) вы можете выполнять многие упражнения с большим весом; и 2) вы можете задействовать большее число мышц (ног, бедер, корпуса), призванных стабилизировать ваше тело и удерживать его в выпрямленном положении. С первым пунктом все ясно: чем больше вес, тем быстрее вы прибавляете в массе и силе.

Что же касается участия в движении стабилизирующей и "вспомогательной" мускулатуры, то здесь, как говорится, возможны варианты. Кому-то может показаться, что не такое уж это и преимущество - ведь вам поневоле приходится "отвлекаться" от тех мышц, что вас непосредственно интересуют. В общем-то, вполне резонный аргумент для бодибилдеров, заботящихся в основном об эстетической стороне дела, а вот представители других видов спорта смотрят на вещи по-иному. Для них главным источником силы, способной принести успех в состязаниях, является как раз мускулатура корпуса. Выполняя упражнение стоя, вы так или иначе нагружаете мышцы таза, живота и поясницы (ту самую стабилизирующую мускулатуру), укрепляете их и тем самым наращиваете свою "функциональную" силу.

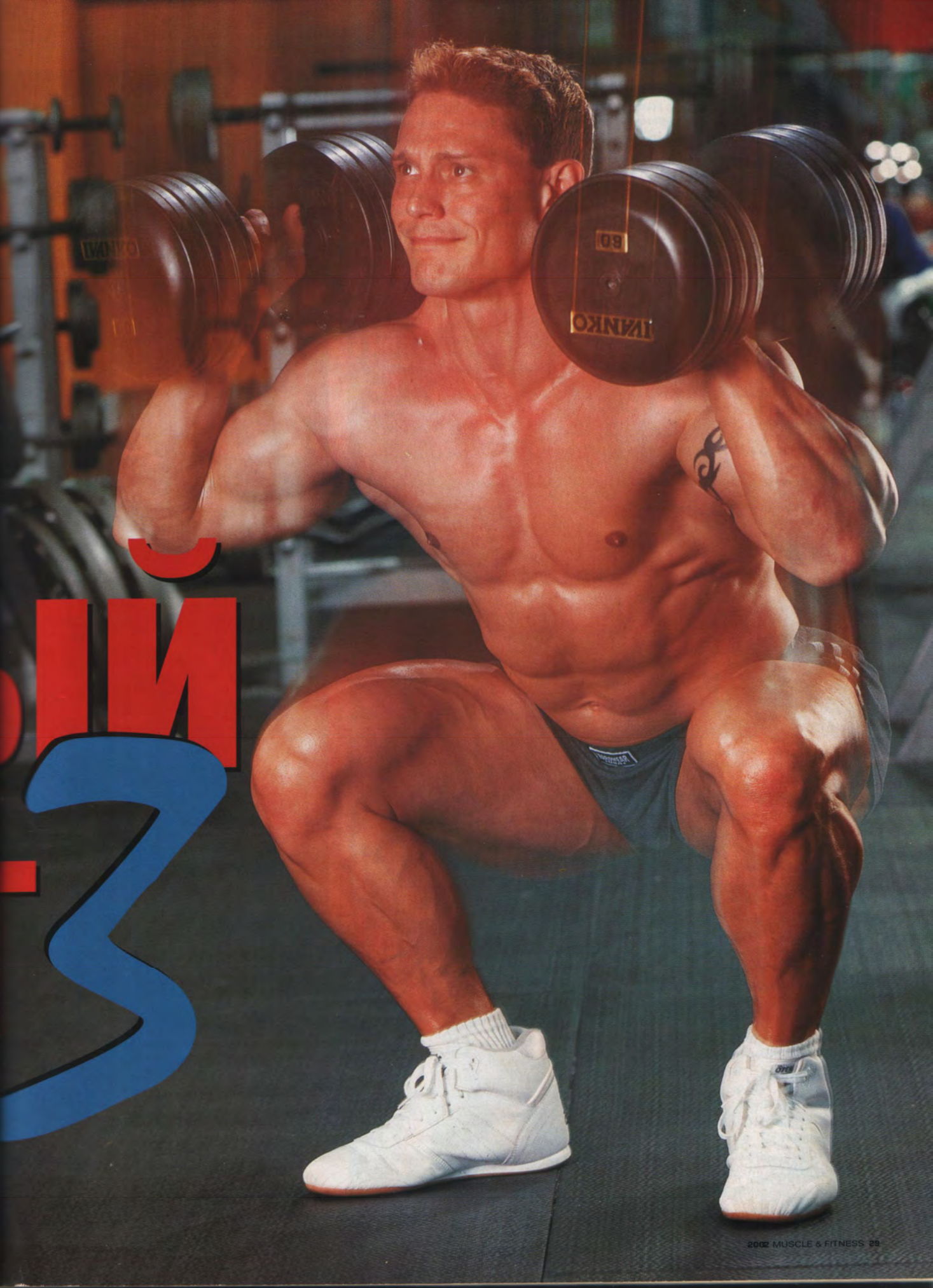
Выбор за вами

Итак, надеюсь, вы убедились, что однозначного ответа на вопрос, какое из этих двух положений лучше, в принципе не существует. Единственное, что тут можно посоветовать, это регулярно выполнять упражнения как стоя, так и сидя, дабы внести разнообразие в тренинг и дать мышцам разностороннюю нагрузку. **M&F**

Перед вами последняя редакция сенсационной системы тренинга, построенной на взрывных, чисто силовых движениях.

■ Иштван Яворек, в пересказе Джеффа О'Коннелла

Шокови
тренин


ЙЗ

Шоковый тренинг 3

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

■ Если силового опыта у вас маловато, минимум две недели вам придется потратить на подготовку мышц, сухожилий и связок к нетипичной работе. Речь пойдет о взрывном стиле движений, ну а известное качковое закрепощение суставов тут попросту опасно. В первую "подготовительную" неделю тренируйтесь по комплексам первой недели. Правда в упражнении делайте всего 1-2 сета из 10-14 повторений. В упражнениях с гантелями делайте по 15-30 повторов в сете (это нужно для моторного освоения непривычных движений). Отдыхайте между сетами до полного восстановления сил. Во вторую неделю доведите число сетов каждого упражнения до 2-3; отдыхайте 30-90 секунд между сетами и две минуты между упражнениями. Если вы чувствуете, что двух недель на подготовку к основному курсу вам не хватило, повторите этот тренировочный цикл столько раз, сколько будет нужно. В конце концов вы должны добиться полного автоматизма при выполнении упражнений.

■ В конце второй "подготовительной" недели рассчитайте свой разовый максимум (РМ) в каждом упражнении. (Все веса, с которыми вам предстоит работать, выражены в процентах от РМ.) Ставить рекорды не нужно. Максимум вычисляется так: определите, с каким весом вы в состоянии выполнить пять повторов (и ни повтором больше), а затем прибавьте еще 4,5 кг в упражнениях со штангой и по 2,25 кг на каждую руку в упражнениях с гантелями. Оба результата и будут означать ваш РМ с гантелями и штангой. Если упражнения объединены в таблице знаком "+", используйте для расчета рабочих весов РМ того из них, что выделено жирным шрифтом. В выпадах, подъеме на опору и беге по ступенькам применяется РМ, рассчитанный для подъема рабочего веса до подмышек.

■ Если два или три упражнения, соединенные знаком "+", выполняются с разным числом повторов (в графе "Повторы" эти числа разделены косой линией), то первое из чисел соответствует первому упражнению, второе - второму и т.д. Чтобы выполнить весь сет, проделайте указанное число повторов первого упражнения, тут же, без паузы, переходите ко второму и так далее, пока не доведете сет до конца; в итоге у вас получится нечто вроде суперсета (из двух упражнений) или трисета (из трех).

■ Заканчивайте каждую тренировку "Плиометрическим комплексом". (Подробности на стр. 107.)

Примечания к программе

1. Эти цифры представляют собой проценты от РМ - максимального веса, с которым вы в состоянии выполнить один (и только один!) повтор без технических погрешностей. Если вам не удается подобрать вес, в точности соответствующий указанному проценту РМ, воспользуйтесь самым близким весом, но в меньшую сторону. Перебор веса недопустим!
2. Между сетами, в секундах.
3. На каждую ногу.
4. Если сет выполняется из 44 повторов, проделайте 10 приседаний, а на 11-ом повторе подпрыгните. Повторите весь цикл еще трижды. Если повторов в сете 33, повторите цикл еще два раза. Если повторов 27, проделайте 8 приседаний и подпрыгните на девятом повторе, затем повторите цикл еще дважды.
5. Лестница должна состоять не менее чем из 20 и не более чем из 25 ступенек. Чтобы получился один сет, нужно пробежать один раз вверх и один раз вниз. Бегайте с гантелями в руках. (Вес гантелей указан в графе "Интенсивность".)
6. Один сет "Гантельного комплекса 1" включает по 6 повторов каждого из следующих 5 упражнений с гантелями (выполняйте их одно за другим, без пауз): тяга к груди стоя, рывок, жим из седа, тяга в наклоне и снова рывок. Используйте РМ того упражнения, в котором вы сумели осилить наименьший вес.
7. Чтобы выполнить один сет "Гантельного комплекса 2", проделайте ту же последовательность упражнений, что и в "Гантельном комплексе 1", только по 3 повтора каждое. Используйте РМ того упражнения, в котором вы сумели осилить наименьший вес.

Упражнения	Сеты	Повт.	Интенсивность (%1ПМ)	Отдых
НЕДЕЛЯ 1				
День 1				
Подъем до подмышек	8	14, 14, 12, 12, 12, 10, 10	40, 40, 45, 45, 50, 50, 55, 55	30
Тяга к груди стоя	5	14, 14, 12, 10, 10	40, 45, 50, 55, 60	30
Рывок над головой	8	10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10	40, 40, 45, 45, 50, 50, 55, 60	30
Толчковый жим	5	10, 10, 10, 10, 10	40, 50, 45, 55, 60	45
Приседание со штангой	7	12, 12, 10, 12, 12, 10, 10	40, 40, 50, 45, 45, 55, 60	60
Приседание со штангой с подскоком	6	6, 6, 6, 6, 6, 6	25, 25, 30, 30, 35, 35	50
День 3				
Подъем до подмышек с подпрыгиванием на месте	6	15, 14, 14, 12, 12, 10	30, 35, 35, 12, 12, 10	30
Рывок над головой от бедра	7	12, 12, 10, 10, 10, 10, 10	30, 30, 35, 35, 40, 45, 50	30
Жим над головой	6	12, 12, 10, 10, 12, 10	40, 40, 50, 50, 45, 50	30
Попеременные выпады	6	16, 16, 16, 16, 14, 14	40, 40, 45, 45, 50, 50	45
Толчковый жим с подскоком	5	10, 10, 10, 10, 8	35, 40, 50, 45, 55	45
Выпады при ходьбе	4	20, 20, 20, 20	40, 40, 45, 45	45
День 5				
Подъем до подмышек из седа	10	16, 16, 14, 14, 12, 12, 10, 10, 10, 10	40, 40, 50, 50, 60, 60, 65, 65, 65, 65	30
Толчковый жим из седа	9	12, 12, 12, 10, 10, 10, 10, 10, 10	40, 40, 45, 45, 50, 50, 55, 60, 60	45
Тяга в наклоне	5	16, 16, 14, 12, 10	40, 45, 50, 55, 60	30
Вращение внутрь и наружу	7	8, 8, 7, 6, 12, 12, 10	30, 35, 40, 45, 25, 30, 35	20
Пулловер	8	14, 14, 12, 12, 10, 10, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 60, 65, 65	30
Приседание со штангой с подскоком	6	8, 8, 8, 8, 6, 6	30, 30, 35, 35, 40, 40	45
НЕДЕЛЯ 2				
День 1				
Подъем до подмышек с подпрыгиванием на месте	6	15, 15, 15, 14, 12, 12	30, 35, 40, 45, 50, 50	30
Толчковый жим	6	10, 10, 10, 10, 8, 8	45, 50, 55, 60, 65, 70	40





Толчок из седа с подскоком

Встаньте прямо, удерживая гантели на уровне плеч, как для жима. Опуститесь в глубокий сед, а затем взрывным движением выпрыгните вверх, одновременно выжимая гантели на прямые руки. Приземляясь, опустите гантели обратно к плечам, "спружинив" коленями. Тут же, без паузы, переходите к следующему повтору. Весь сет должен быть одним непрерывным движением.



Варианты: Выполняя **жим**, вы занимаете то же исходное положение. Потом вы выжимаете гантели на прямые руки. Без паузы опустите гантели в исходную позицию. Чтобы выполнить **толчковый жим**, присядьте на четверть амплитуды, резко распрямитесь и одновременно выжмите гантели на прямые руки, привстав на носки. **Толчковый жим с подскоком** выполняется с прямыми ногами (вы резко жмете вес вверх и одновременно подпрыгиваете).

Мы уже дважды писали про новую систему тренинга от знаменитого румынского тренера-тяжелоатлета Иштвана Яворека. Талантливый теоретик и практик силового тренинга, он быстро вывел румынскую сборную в мировые лидеры. В конце 80-х Яворек переехал в США и предложил принципиально новую модель тренинга для культуристов. Известно, что объем мышцы прямо пропорционален ее силе. Чем сильнее мышца, тем она больше. Яворек считает, что к массе можно проложить куда более короткий путь, если взяться за чисто силовой тренинг. Ну а поскольку силовой потенциал типично качковых упражнений невелик, надо применить движения из арсенала штангистов и плиометрику. Сама по себе система Яворека мало похожа на тренинг тяжелоатлетов. Как-никак, тяжелоатлеты заинтересованы в силе не-





Приседания со штангой с подскоком

Встаньте прямо, расставьте ноги на ширину плеч (носки слегка развернуты наружу). Штанга покоится на ваших плечах и "трапециях". Медленно присядьте до параллели, затем резким взрывным движением распрямитесь в коленях и тазобедренном суставе и подпрыгните кверху. Плотно прижимайте гриф к плечам на протяжении всего сета, чтобы штанга не получила момент инерции. Приземлившись, сразу же переходите к следующему повтору; не забудьте, что опускаться в сед нужно медленно и плавно. **Вариант:** При **"волне со штангой"** вы приседаете только на четверть амплитуды и тут же снова распрямляетесь, приподнимаясь на носки. После определенного числа повторов (см. Примечание 4 к программе "Шоковый тренинг 3") оттолкнитесь от пола и слегка подпрыгните на месте.

Шоковый тренинг 3

Толчковый жим из седа с подскоком	8	10, 10, 10, 10, 10, 10, 8, 8	40, 40, 45, 45, 50, 50, 55, 60	40
Разгибание рук назад	7	14, 14, 12, 10, 10, 10, 10	35, 40, 45, 50, 50, 55, 60	20
Выпады при ходьбе	6	20, 20, 20, 20, 20, 20	40, 40, 45, 45, 50, 50	40
День 3				
Подъем до подмышек из седа с подскоком	7	12, 12, 12, 10, 10, 10, 8	50, 50, 60, 65, 65, 70, 75	30
Рывок над головой от бедра	6	14, 12, 12, 10, 8, 6	40, 45, 50, 55, 60, 65	20
Попеременный "степпинг"	6	12, 12, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 65	40
Толчковый жим с подскоком	6	10, 10, 10, 8, 8, 6	50, 55, 60, 65, 65, 70	30
Разведение в наклоне	7	16, 12, 10, 12, 8, 10, 8	50, 55, 60, 55, 70, 60, 70	15
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	5	15/10, 14/10, 12/8, 12/8, 10/6	50, 60, 65, 65, 70	30
День 5				
Тяга к груди с приседанием	6	12, 12, 12, 12, 10, 8	50, 60, 70, 55, 65, 75	40
Толчковый жим из седа с подскоком	6	10, 10, 10, 10, 8, 6	40, 45, 50, 55, 60, 65	30
Рывок над головой	6	12, 12, 10, 12, 10, 8	50, 60, 65, 60, 70, 75	40
Разгибание рук назад	6	12, 12, 10, 12, 12, 10	50, 55, 60, 55, 60, 65	30
Выпады + Толчковый жим из седа	4	12/12, 12/12, 12/10, 12/10	35, 40, 45, 55	30
Бег по ступенькам	6	3, 3, 3, 3, 3, 3	25, 30, 35, 25, 30, 35	25
НЕДЕЛЯ 3				
День 1				
Гантельный комплекс 1	6	30, 30, 30, 30, 30, 30	50, 60, 55, 65, 60, 70	60
Разведение	6	14, 14, 12, 12, 12, 10	50, 50, 60, 55, 60, 65	30
Пулловер	6	14, 12, 10, 10, 10, 10	50, 55, 60, 60, 65, 70	40
Приседание со штангой с подскоком	6	10, 10, 10, 8, 6, 4	30, 35, 40, 45, 50, 55	50
День 3				
Жим над головой	6	12, 12, 12, 10, 10, 8	50, 50, 60, 65, 65, 75	40
Толчковый жим	6	14, 12, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 60, 65, 70	40
Толчковый жим из седа	6	14, 12, 12, 10, 8, 6	40, 45, 50, 55, 65, 80	40
Вращение внутрь и наружу	6	10, 8, 10, 6, 10, 6	50, 60, 55, 65, 55, 65	30
"Волнообразное" приседание со штангой + Приседание со штангой +				
День 5				
Гантельный комплекс 2	7	15, 15, 15, 15, 15, 15, 15	40, 40, 45, 50, 50, 55, 60	60
Выпады при ходьбе	7	20, 20, 20, 20, 20, 20, 20	50, 50, 55, 55, 60, 65, 65	45
Приседание со штангой	7	12, 10, 6, 10, 6, 6, 6	50, 60, 70, 65, 75, 70, 75	60
Бег по ступенькам	7	3, 3, 3, 3, 3, 3, 3	25, 30, 35, 25, 30, 35, 35	30
НЕДЕЛЯ 4				
День 1				
Подъем до подмышек	6	16, 14, 10, 8, 6, 6	50, 60, 70, 75, 80, 80	35
Разгибание рук назад	6	14, 10, 12, 10, 8, 6	50, 60, 55, 65, 70, 75	30
Попеременные выпады	6	16, 16, 12, 12, 12, 12	50, 55, 60, 65, 70, 70	45
Тяга в наклоне	6	14, 12, 10, 10, 8, 6	50, 60, 65, 70, 75, 80	30
"Волнообразное" приседание со штангой	6	44, 44, 44, 33, 33, 274	40, 40, 45, 50, 55, 60	60
Подскок с переменой ног со штангой	6	28, 28, 28, 28, 28, 28	50, 50, 50, 50, 60, 60	40
День 3				
Рывок над головой от бедра	7	10, 10, 10, 10, 8, 8, 8	50, 50, 60, 60, 70, 70, 75	30
Толчковый жим из седа	9	10, 10, 10, 10, 10, 10, 8, 6, 6	50, 50, 55, 55, 60, 65, 70, 75, 80	40
Вращение внутрь и наружу	6	10, 8, 10, 6, 10, 6	50, 60, 55, 65, 55, 65	30
Попеременный "степпинг"	6	12, 12, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 65	60
Гантельный комплекс 1	4	30, 30, 30, 30	50, 55, 60, 65	60
Приседание со штангой с подскоком	6	10, 10, 8, 6, 6, 6	30, 35, 40, 45, 50, 60	60
День 5				
Гантельный комплекс 2	4	15, 15, 15, 15	50, 55, 60, 65	65
Разгибание рук назад	6	14, 12, 10, 8, 6, 6	50, 55, 60, 65, 70, 70	30
"Волнообразное" приседание со штангой	6	44, 44, 44, 44, 33, 334	40, 40, 45, 50, 55, 55	60
НЕДЕЛЯ 5				
День 1				
Подъем до подмышек с подпрыгиванием на месте	8	14, 14, 12, 12, 12, 10, 10, 10	40, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70	30
Жим над головой	7	10, 10, 10, 10, 10, 8, 6	50, 50, 55, 60, 65, 70, 75	30
Толчковый жим из седа с подскоком	6	10, 10, 10, 10, 10, 8	50, 50, 55, 55, 60, 65	40
Разведение в наклоне	5	16, 16, 14, 12, 10	40, 45, 50, 55, 60	30
"Волнообразное" приседание со штангой + Приседание со штангой +				
День 3				
Тяга к груди стоя	8	12, 12, 10, 10, 10, 8, 4, 4	50, 60, 70, 65, 75, 80, 85, 85	40
Рывок над головой	8	10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10	40, 40, 45, 45, 50, 50, 55, 60	40
Жим из седа с подскоком	7	10, 10, 8, 8, 6, 8, 6	50, 60, 65, 70, 75, 70, 75	40
Пулловер	7	14, 12, 10, 12, 8, 10, 8	50, 55, 60, 55, 65, 60, 65	40
Выпады при ходьбе	6	20, 20, 20, 20, 20, 20	50, 50, 55, 55, 60, 65	60
Приседание со штангой с подскоком	6	10, 10, 8, 8, 6, 5	30, 35, 40, 45, 50, 55	60









Вращение внутрь и наружу

Встаньте прямо, гантели держите вертикально, вплотную к груди; локти согнуты. Разведите гантели в стороны и дугообразным движением сведите их перед собой на вытянутых руках. Затем согните руки в локтях и приведите гантели обратно к груди. Проделайте указанное число повторов и, не останавливаясь, переходите к вращению наружу. Речь о том же самом движении, но в другом порядке: от груди распрямите руки с гантелями, а потом разведите их в стороны.

Шоковый тренинг 3







Рывок из наклона

Возьмите в руки гантели, наклонитесь и "свесьте" гантели вниз на прямых руках. Резким движением распрямитесь и мощно "рваните" гантели вверх. Они получат момент инерции. Подсядьте под гантели, примите их на прямые руки и выпрямитесь. Повторив движение в обратном порядке, вернитесь в исходное положение. Между фазами движения не должно быть пауз!

Вариант: Чтобы выполнить **рывок от бедра**, встаньте прямо и держите гантели на прямых руках у бедер. Проделайте рывок, не сгибаясь в поясе. ➤

Шоковый тренинг 3

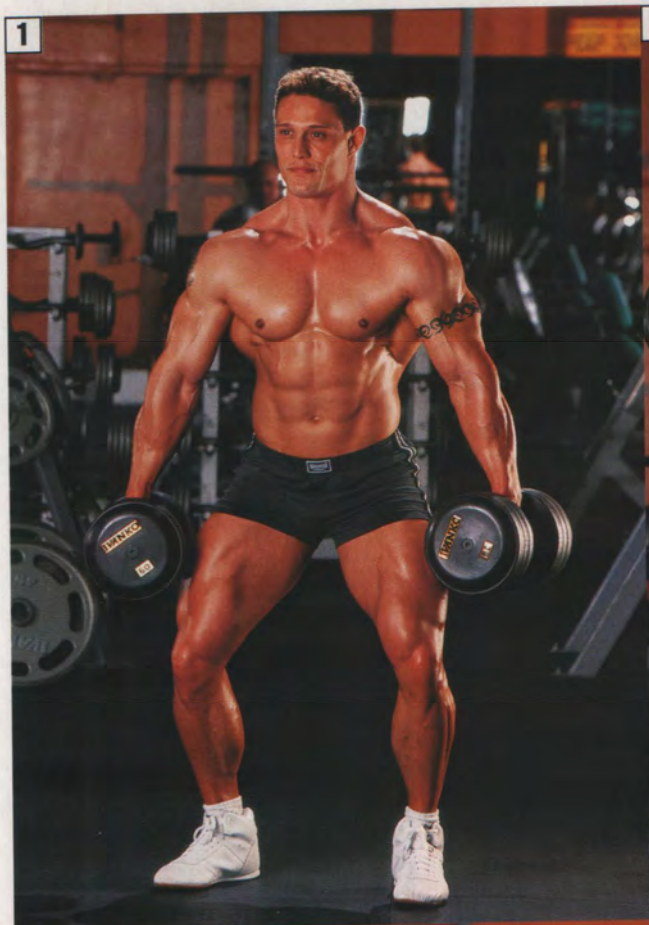
День 5				
Гантельный комплекс 2	5	15, 15, 15, 15, 15	40, 45, 50, 55, 60	60
Приседание со штангой	6	10, 10, 8, 6, 6, 4	50, 60, 70, 80, 80, 85	60
Разведение "Волнообразное" приседание со штангой	7	14, 12, 10, 12, 10, 8, 6	50, 50, 60, 55, 65, 70, 75	30
Приседание со штангой с подскоком	4	44, 44, 44, 334	40, 50, 55, 60	60
	4	6, 6, 6, 6	40, 45, 50, 55	60
НЕДЕЛЯ 6				
День 1				
Подъем до подмышек из седа	7	12, 12, 12, 10, 10, 8, 6	50, 55, 60, 65, 70, 75, 80	40
Жим над головой	7	10, 10, 10, 8, 8, 6, 6	50, 55, 60, 65, 70, 75, 80	40
Тяга к груди с приседанием	6	12, 12, 10, 10, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 65	30
Толчковый жим из седа	7	10, 10, 8, 8, 6, 6, 4	50, 55, 60, 65, 70, 75, 80	40
Приседание со штангой с подскоком	4	12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 55	60
День 3				
Толчковый жим из седа	7	10, 10, 8, 8, 6, 6, 6	50, 55, 60, 65, 70, 75, 80	40
Попеременные выпады	5	16, 16, 14, 14, 14	40, 45, 50, 55, 60	60
Разгибание рук назад	7	14, 12, 10, 10, 10, 10, 8	45, 50, 55, 60, 65, 70, 75	40
Попеременный "степпинг"	6	12, 12, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 65	60
Пулловер	7	14, 12, 10, 10, 10, 10, 8	50, 55, 60, 65, 70, 70, 75	40
Приседание со штангой	6	10, 10, 10, 10, 6, 4	50, 60, 70, 65, 75, 85	60
Бег по ступенькам	6	3, 3, 3, 3, 3, 3	25, 25, 30, 30, 35, 35	30
День 5				
Подъем до подмышек из седа с подскоком	7	12, 12, 12, 12, 12, 10, 10	50, 55, 60, 55, 60, 65, 65	40
Попеременный "степпинг"	6	12, 12, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 65	40
Тяга к груди стоя	5	10, 10, 10, 10, 10	50, 55, 60, 65, 70	30
Рывок над головой от бедра	5	14, 12, 12, 10, 8	40, 45, 50, 55, 60	25
Бег по ступенькам	6	3, 3, 3, 3, 3, 3	25, 25, 30, 30, 30, 35	30
Толчковый жим из седа с подскоком	6	10, 10, 10, 8, 8, 6	50, 50, 55, 55, 60, 65	40
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	5	12/10, 10/10, 10/10, 10/10, 10/10	40, 45, 50, 55, 60	35
НЕДЕЛЯ 7				
День 1				
Толчковый жим из седа с подскоком	7	12, 10, 8, 6, 5, 6, 5	40, 50, 55, 60, 65, 60, 65	45
Выпады при ходьбе	6	20, 20, 20, 20, 20, 20	40, 45, 50, 55, 60, 70	45
Тяга в наклоне	7	12, 12, 12, 10, 10, 8, 8	50, 60, 65, 70, 75, 80, 80	35
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	6	14/10, 14/10, 14/10, 14/10, 14/10, 14/10	50, 50, 50, 50, 60, 60	30
Рывок над головой	7	10, 10, 10, 10, 10, 8, 8	40, 45, 50, 55, 60, 70, 80	40
Приседание со штангой "Волнообразное" приседание со штангой	5	10, 10, 10, 8, 5	40, 45, 50, 60, 70	60
	5	44, 44, 44, 36, 364	25, 30, 35, 40, 45	60
День 3				
Подъем до подмышек	7	12, 10, 10, 6, 6, 3, 3	50, 60, 70, 80, 80, 90, 90	30
Разведение в наклоне	6	14, 14, 12, 12, 10, 10	40, 45, 50, 55, 60, 65	30
Вращение внутрь и наружу	5	8, 8, 6, 6, 5	30, 35, 40, 45, 50	25
Гантельный комплекс 1	3	30, 30, 30	50, 55, 65	60
Выпады при ходьбе	5	20, 20, 20, 20, 20	30, 35, 40, 45, 50	40
День 5				
Гантельный комплекс 2	3	15, 15, 15	45, 50, 55	60
Выпады + Толчковый жим из седа	6	12/10, 12/10, 12/10, 12/10, 10/10, 10/10	35, 40, 45, 45, 50, 50	30
Бег по ступенькам	6	3, 3, 3, 3, 3, 3	25, 25, 30, 30, 30, 35	30
"Волнообразное" приседание со штангой + Приседание со штангой + "Волнообразное" приседание со штангой	5	27/10/27, 27/10/27, 27/6/27, 27/10/27, 18/6/18	35, 35, 45, 45, 55	60
Приседание со штангой с подскоком	4	10, 8, 6, 6	35, 40, 50, 60	60
НЕДЕЛЯ 8				
День 1				
Подъем до подмышек с подпрыгиванием на месте	6	12, 12, 12, 10, 12, 10	50, 60, 55, 65, 60, 70	25
Тяга к груди с приседанием	7	10, 10, 10, 10, 8, 8, 6	50, 50, 60, 70, 80, 80, 90	35
Попеременный "степпинг"	6	12, 12, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 55, 60, 65	45
Рывок над головой	6	10, 10, 10, 8, 8, 6	60, 65, 70, 75, 80, 85	35
Толчковый жим из седа	6	10, 10, 8, 8, 6, 6	50, 60, 70, 75, 80, 80	40
Приседание со штангой	7	12, 10, 10, 8, 10, 10, 5	40, 50, 55, 65, 60, 70, 80	60
День 3				
Подъем до подмышек из седа	7	16, 14, 12, 12, 10, 10, 10	30, 40, 45, 50, 55, 60, 70	40
Рывок над головой от бедра	6	12, 10, 10, 10, 8, 6	40, 50, 55, 60, 65, 70	20
Выпады при ходьбе	6	20, 20, 20, 20, 20, 20	40, 50, 55, 60, 60, 60	50
Вращение внутрь и наружу	6	10, 10, 8, 8, 7, 6	30, 40, 45, 50, 55, 60	20
"Волнообразное" приседание со штангой	6	44, 44, 44, 44, 36, 364	35, 45, 55, 55, 60, 65	60
Подскок с переменой ног +	6	14/10, 14/10, 14/10,	35, 35, 45, 45, 55, 55	30





Тяга к груди с приседанием

Встаньте прямо, гантели держите на прямых руках у бедер. Согните колени и опускайтесь в сед до параллели. Одновременно тяните гантели кверху к ключицам. "Синхронно" распрямите руки и ноги и вернитесь в исходную позицию.







Подъем до подмышек из седа с подскоком

Встаньте прямо, чуть согнув ноги в коленях; гантели держите по сторонам корпуса, носки разверните наружу. Не сгибая рук, согните колени и опуститесь в сед. Резко выпрыгните вверх и одновременно подтяните гантели к подмышкам. Приземлившись, сразу же переходите к следующему повтору; приседайте медленно, контролируя движение.

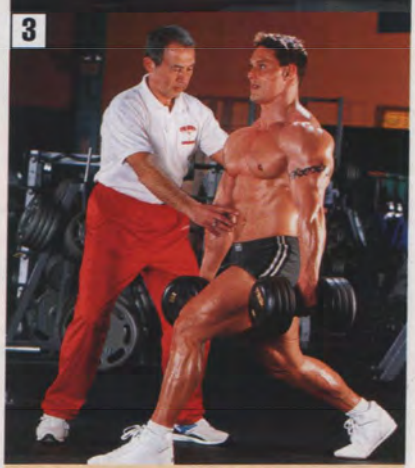
Варианты: Выполняя **подъем до подмышек**, слегка согните колени, а затем распрямите их и одновременно поднимите гантели к подмышкам; когда вес достигнет уровня подмышек, приподнимитесь на носки.При **подъеме до подмышек с прыжком** ваши ноги должны чуть-чуть оторваться от пола (без взрывного движения и высокого подскока). Чтобы выполнить **подъем до подмышек из седа**, согните колени и опуститесь до параллельного полу положения бедер, а затем распрямитесь и поднимите гантели к подмышкам без подскока.

Шоковый тренинг 3

Толчковый жим из седа с подскоком		14/10, 14/10, 14/10		
День 5				
Подъем до подмышек из седа с подскоком	7	12, 12, 12, 10, 10, 8, 5	50, 50, 60, 65, 65, 80, 90	35
Тяга к груди стоя	6	14, 14, 12, 12, 10, 10	50, 50, 55, 60, 65, 70	35
Рывок над головой от бедра	6	14, 12, 12, 10, 8, 6	40, 45, 50, 55, 65, 70	25
Тяга в наклоне	6	14, 12, 12, 10, 8, 6	60, 70, 65, 75, 80, 90	35
"Волнообразное" приседание со штангой	6	44, 44, 44, 33, 27, 27	50, 55, 60, 65, 70, 75	60
НЕДЕЛЯ 9				
День 1				
Рывок над головой	7	10, 10, 10, 8, 8, 6, 4	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90	25
Попеременные выпады	6	16, 16, 16, 16, 16, 16	50, 55, 60, 65, 70, 75	50
Толчковый жим	6	10, 10, 8, 6, 6, 5	60, 65, 70, 75, 80, 85	40
Выпады при ходьбе	5	20, 20, 20, 20, 20	50, 55, 60, 65, 70	60
Пулловер	7	14, 12, 12, 10, 8, 8, 6	50, 55, 60, 65, 70, 75, 80	40
Толчковый жим из седа с подскоком	7	10, 10, 10, 10, 8, 6, 6	40, 45, 50, 55, 60, 65, 75	40
Бег по ступенькам	4	3, 3, 3, 3	25, 30, 35, 35	30
"Волнообразное" приседание со штангой + Приседание со штангой + "Волнообразное" приседание со штангой	8	44/10/44, 44/10/44, 44/10/44, 44/10/44, 33/8/33, 33/8/33, 33/8/33, 27/6/27	35, 35, 45, 45, 50, 50, 50, 60	45
День 3				
Подъем до подмышек	6	12, 12, 12, 12, 10, 8	50, 60, 70, 65, 75, 85	25
Разведение	5	14, 14, 12, 12, 10	40, 45, 50, 55, 60	25
Разгибание рук назад	6	12, 12, 10, 10, 10, 8	50, 60, 65, 70, 75, 80	25
Гантельный комплекс 1	3	30, 30, 30	50, 55, 65	60
Приседание со штангой	5	10, 8, 10, 4, 3	50, 70, 60, 80, 90	60
Бег по ступенькам	4	5, 5, 5, 5	25, 30, 30, 35	30
Приседание со штангой с подскоком	5	10, 10, 8, 6, 5	40, 45, 50, 55, 60	60
День 5				
Подъем до подмышек из седа	3	12, 12, 12	55, 65, 75	45
Тяга к груди стоя	3	12, 10, 8	60, 70, 80	30
Попеременный "степпинг"	3	14, 12, 12	60, 65, 70	60
Рывок над головой	3	10, 10, 10	60, 65, 70	40
Выпады при ходьбе	3	10, 10, 8	55, 65, 80	40
Толчковый жим из седа	3	20, 20, 20	60, 60, 60	50
Вращение внутрь и наружу	3	8, 7, 6	50, 55, 60	25
"Волнообразное" приседание со штангой	3	44, 44, 44	50, 55, 65	45
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	3	14/10, 14/10, 14/10	35, 35, 45	30
НЕДЕЛЯ 10				
День 1				
Подъем до подмышек	3	12, 12, 8	60, 70, 80	20
Подъем до подмышек с подпрыгиванием на месте	3	14, 12, 10	55, 65, 75	20
Попеременные выпады	3	16, 16, 16	50, 60, 70	30
Рывок над головой от бедра	3	14, 12, 12	40, 45, 50	20
Тяга в наклоне	3	14, 12, 8	60, 70, 80	30
Выпады при ходьбе	3	20, 20, 20	50, 60, 70	40
Рывок над головой	3	10, 10, 6	60, 70, 80	40
Толчковый жим	3	10, 10, 6	60, 70, 85	30
Толчковый жим из седа с подскоком	3	10, 10, 6	55, 65, 75	30
Пулловер	3	12, 10, 8	50, 60, 70	30
Выпады + Толчковый жим из седа	3	12/10, 12/10, 12/10	40, 40, 45	30
"Волнообразное" приседание со штангой + Приседание +				
День 3				
Подъем до подмышек из седа	3	10, 10, 6	65, 70, 85	30
Тяга к груди с приседанием	3	10, 6, 6	70, 80, 85	40
Попеременный "степпинг"	3	16, 16, 16	60, 60, 60	40
Рывок над головой	3	8, 6, 6	75, 80, 85	30
Толчковый жим из седа	3	8, 6, 4	75, 80, 90	30
Выпады при ходьбе	3	20, 20, 20	60, 60, 60	40
Разведение	3	12, 10, 10	50, 60, 70	20
Разгибание рук назад	3	12, 10, 10	50, 55, 60	30
"Волнообразное" приседание со штангой	3	44, 36, 364	45, 55, 65	30
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	3	14/10, 14/10, 14/10	45, 55, 55	30
День 5				
Подъем до подмышек	3	10, 10, 8	65, 75, 85	20
Подъем до подмышек из седа	3	12, 10, 10	60, 65, 70	30
Попеременные выпады	3	16, 16, 16	55, 65, 75	30







"Разножка" с гантелями.
Примите положение выпада одной ногой, удерживая гантели вдоль корпуса на прямых руках; спина прямая. Не расслабляя мышц пресса, прыжком смените ноги. В конечной позиции коленом не нужно касаться пола. Голень опорной ноги должна быть строго перпендикулярна полу. ➤

Шоковый тренинг 3

Рывок над головой от бедра	3	10, 8, 6	55, 65, 80	30
Тяга в наклоне	3	10, 8, 6	75, 80, 90	30
Выпады при ходьбе	3	20, 20, 20	65, 65, 65	45
Рывок над головой	3	12, 10, 10	50, 60, 70	40
Пулловер	3	10, 8, 6	75, 80, 90	40
Толчковый жим	3	6, 6, 5	75, 80, 85	30
Толчковый жим с подскоком	3	8, 6, 6	70, 75, 80	40
Выпады + Толчковый жим из седа	3	12/10, 12/10, 12,10	45, 50, 60	40
Разведение	3	14, 12, 10	50, 60, 70	20
Толчковый жим из седа с подскоком	3	8, 6, 6	60, 65, 70	40
"Волнообразное" приседание со штангой + Приседание со штангой + "Волнообразное" приседание со штангой	3	36/8/36, 33/6/33, 33/6/33	40, 50, 60	60
НЕДЕЛЯ 11				
День 1				
Подъем до подмышек	3	12, 8, 6	70, 80, 85	20
Подъем до подмышек из седа с подскоком	3	10, 10, 6	65, 75, 85	40
Попеременный "степпинг"	3	16, 16, 16	55, 55, 55	40
Тяга к груди с приседанием	3	10, 10, 6	65, 75, 85	30
Рывок над головой	3	8, 8, 6	75, 80, 85	40
Выпады при ходьбе	3	20, 20, 20	60, 60, 60	40
Толчковый жим из седа	3	10, 8, 4	70, 80, 90	40
Разведение в наклоне	3	12, 10, 6	60, 70, 80	20
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	3	14/10, 14/10, 14/10	45, 55, 55	30
Вращение внутрь и наружу	3	14, 12, 12	35, 40, 40	20
"Волнообразное" приседание со штангой	3	44, 36, 364	40, 55, 65	60
День 3				
Подъем до подмышек из седа	3	12, 10, 6	65, 75, 85	30
Разведение в наклоне	3	14, 12, 12	40, 45, 50	30
Вращение внутрь и наружу	6	10, 10, 8, 8, 7, 6	30, 40, 45, 50, 55, 60	20
Гантельный комплекс 1	3	30, 30, 30	50, 60, 70	60
Бег по ступенькам	3	5, 5, 5	30, 30, 35	30
"Волнообразное" приседание со штангой	3	44, 44, 334	50, 60, 70	60
День 5				
Подъем до подмышек	3	12, 8, 6	70, 80, 90	20
Тяга к груди стоя	3	10, 6, 5	70, 80, 90	40
Попеременный "степпинг"	3	16, 16, 16	65, 65, 65	40
Рывок над головой	3	8, 6, 4	75, 80, 85	40
Толчковый жим из седа	3	8, 6, 4	70, 80, 90	40
Выпады при ходьбе	3	20, 20, 20	60, 60, 60	60
Вращение внутрь и наружу	3	8, 6, 5	50, 55, 60	20
"Волнообразное" приседание со штангой	3	44, 36, 364	40, 55, 65	30
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	3	14/10, 14/10, 14/10	45, 55, 55	30
НЕДЕЛЯ 12				
День 1				
Подъем до подмышек	3	12, 8, 5	65, 80, 90	30
Толчковый жим из седа с подскоком	3	12, 10, 10	55, 60, 65	40
Тяга в наклоне	3	10, 8, 5	70, 80, 90	40
Попеременные выпады	3	16, 16, 14	60, 70, 80	40
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком	3	14/10, 14/10, 14/10	45, 55, 55	30
Выпады + Толчковый жим из седа	3	10, 10, 10	45, 50, 60	30
Гантельный комплекс 2	3	30, 30, 30	50, 60, 65	60
День 3				
Подъем до подмышек	5	8, 6, 5, 5, 3	70, 80, 85, 85, 90	30
Толчковый жим из седа	6	10, 10, 6, 5, 3, 2	60, 70, 80, 85, 90, 95	40
Попеременный "степпинг"	5	8, 6, 6, 4, 3	70, 75, 80, 85, 90	50
Подъем до подмышек из седа	6	10, 10, 8, 6, 4, 2	70, 75, 80, 85, 90, 95	40
Попеременные выпады	4	16, 16, 14, 12	60, 70, 80, 85	40
Подскок с переменой ног + Толчковый жим из седа с подскоком		14/10, 14/10, 14/10		
Гантельный комплекс 1	3	30, 30, 30	55, 60, 70	60
День 5				
Подъем до подмышек из седа	6	10, 8, 6, 5, 4, 3	70, 75, 80, 85, 90, 95	40
Толчковый жим из седа	5	10, 10, 6, 5, 3	60, 70, 80, 85, 90	40
Тяга в наклоне	5	10, 10, 8, 6, 4	70, 75, 80, 85, 90	40
Вращение внутрь и наружу	4	8, 8, 6, 5	50, 55, 60, 65	30
Пулловер	7	14, 12, 10, 12, 8, 10, 8	50, 55, 60, 55, 65, 60, 70	40
"Волнообразное" приседание со штангой	6	44, 44, 44, 33, 33, 334	50, 55, 60, 65, 70, 75	60
Приседание со штангой	6	8, 6, 6, 4, 3, 2	70, 75, 80, 85, 90, 90	60

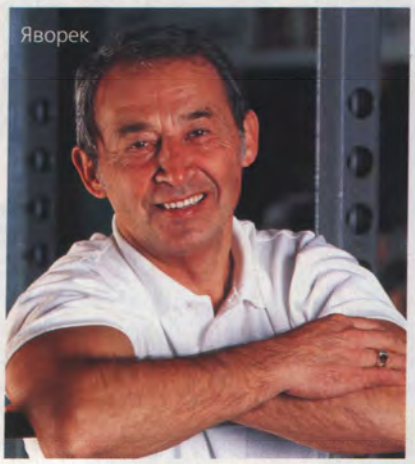
скольких ключевых мышечных групп, ну а в случае с культуристами работать должны все мышцы без исключения. В итоге на свет родилась методика тренировок, парадоксально объединившая качковые упражнения, плиометрические движения и т.н. "олимпийские" упражнения. В смысле роста массы система работает, да еще как! Вдобавок она наделяет культуриста качествами истинного атлета - быстротой реакции, взрывной силой, высокой мышечной координацией.

Своей вызывающей оригинальностью методика Яворека похожа на систему Майка Ментцера. С той лишь разницей, что с Яворе-ком никто не спорит. Клиенты Яворека "обрастают" массой куда быстрее своих консервативных коллег. К тому же они могут крутить сальто на турнике, пробежать стометровку наравне со спринтером, с успехом занимаются единоборствами.

Яворек совершенствует свою систему. На этот раз мы предлагаем вам последнюю версию программы. Она рассчитана на 12 недель. В неделю вы будете тренироваться трижды. Программа потребует от вас зверского расхода сил. Есть придется каждые 3-4 часа (это принципиальное условие методики). Спать - не меньше 8-12 часов. Всю побочную физическую активность придется ограничить. Никаких дискотек, поездок, прогулок и пр.! Вы помните, сколько массы вы прибавили за последний год? Так вот, за эти три месяца вы прибавите ровно вдвое больше!

Плиометрический комплекс

Следующие четыре упражнения


Яворек

выполняются в 4 сетах каждое, с 30-секундными паузами между сетами и упражнениями. Проделайте все четыре сета одного упражнения, прежде чем переходить к другому упражнению. Плиометрический комплекс должен завершать каждую вашу тренировку.

Прыжки на двух ногах. Расставив ступни на ширину плеч, прыгайте вверх по ступеням (в общей сложности 22-25 ступенек). Для начала перепрыгивайте со ступеньки на ступеньку, в дальнейшем попробуйте прыгать через одну и даже две ступеньки. Подъем до самой верхней ступеньки составит один сет. Спуститесь вниз (шагом) и повторите сет заново.

Прыжки и бег. Бегом преодолейте небольшое расстояние до лестницы и сразу же запрыгните как можно выше. Без паузы продолжите бег по ступням вверх. Подъем на 22-25 ступенек составит один сет. Шагом спуститесь вниз и повторите все сначала.

Прыжки на двух ногах зигзагом. Прыгайте так же, как в первом упражнении, но только не по прямой, а зигзагообразно, из стороны в сторону. Ни в коем случае не перепрыгивайте через ступеньки. Ступни держите как можно ближе друг к другу.

Бег по ступенькам. Пробегите вверх по двум лестничным пролетам (всего 22-25 ступенек) большими "скачками" (преодолевая сразу по несколько ступенек). Это и будет один сет. Шагом спуститесь вниз и повторите все сначала. **M&F**





ЗАЛ СЛАВЫ ИФББ







www.ifbb.com/halloffame

Международная федерация бодибилдеров представляет новый раздел своего официального сайта, посвященный знаменитостям. Здесь вы найдете не только победителей Олимпии, но и всех тех, кто помог становлению бодибилдинга и превращению его в пятый по массовости спорт на планете. Сотни вдохновляющих фото! Хотите подзарядиться энтузиазмом? Набирайте **www.ifbb.com/halloffame**


Хосе
Раймонд
Тито
Раймонд

Я и моя тень...

Бодибилдинг калечит судьбы. Как всякий спорт. Но он и спасает судьбы. Как всякий спорт. ■ Лара Макглахен

Родители двух братьев, Тито и Хосе были законченными алкоголиками. Братьев били, морили голодом. Соседи регулярно жаловались в полицию на жестокое обращение с детьми, и полиция передала дело в суд. Суд постановил лишить мать и отца родительских прав, а братьев определил в приют. Но до приюта дело не дошло, алкаши ударились в бега, благо брать с собой было нечего - последнюю мебель давным-давно пропили. За розыск детей взялось ФБР и накрыло беглую семейку в Бостоне. Родителей отправили за решетку за неповиновение решению суда, а братьев - в детский дом. Тито тогда было двенадцать лет, а Хосе - шесть.

В детском доме братья пробыли всего полгода. К воротам однажды подъехал огромный мерс, и братьям приказали собирать нехитрые пожитки. Оказалось, братьев прибыли усыновлять местные богачи.

Наследство прошлого - пара обтрепанных книжек и несколько карандашных огрызков - полетели в помойку. В одно мгновение братья обзавелись собственной комнатой с плазменым телеэкраном и шкафами, набитыми дорогими шмотками.

Хотя приемные родители души не чаяли в братьях, в новой семье они оказались в осаде. У новых отца и матери уже была пара своих детей, и те, понятно, с первого же дня невзлюбили чужаков. Хуже дела обстояли в школе. Формально американская конституция декларирует дружбу наций, ну а в жизни братья со своей смуглой кожей латиноамериканцев стали среди белых сверстников изгоями.

Физическая терапия

Приемные родители очень переживали, что пацаны растут задерганными психами и даже обратились за помощью к психотерапевту. Тот сказал, что от жизни не спрячешься. Мол, где жизнь, там и стрессы. А раз так, то надо учить детей жить бок о бок со стрессом, только и всего. И перво-наперво надо обучить их выплескивать обязательную для стрессов озлобленность. Мол, злоба, переполняюшая душу, - это уже самый большой детский стресс, поскольку душа человека от рождения умеет только любить. Что касается конкретного рецепта, то ответ один - спорт. Ничего лучше, добавил психотерапевт, пока не придумано.

Отец записал Хосе на футбол, а Тито повел в городскую спортшколу на рэгби, точнее, его американский вариант в доспехах - американский футбол. Тито взвесили и отказали. Ему не хватило 9 килограммов!

Отец терпеливо начал сооружать в подвале дома импровизированную "качалку". Купил гантели, штангу, стойки для приседаний. Начал объяснять азы тренинга. Тито всерьез занялся спортом, если не американским футболом, то бодибилдингом.

"Помню, как однажды на рождество наши братья получили кучу подарков от родственников приемных родителей, - вспоминает Хосе. - Про нас

Я и моя тень...

с братом родственники позабыли. Я сильно расстроился и, чтобы немного успокоиться, спустился в подвал, к своим "железкам". Покачавшись с полчасика, я обнаружил, что раздражение куда-то улетучилось. С тех пор я втянулся и сознательно ходил в свою "качалку" за хорошим настроением. Сегодня я любому парню с проблемами советую заняться бодибилдингом. Смотришь, и проблема уже не покажется такой острой..."





Подъем гантелей через стороны

"Я всегда начинаю тренировку с тяжелых подъемов через стороны, чтобы стать пошире в плечах, - поясняет Хосе. - Природа не наградила меня узкой талией, так что мне приходится "расширяться" вверху, чтобы талия казалась тоньше. Встаньте прямо, расслабьте колени и напрягите брюшной пресс. Гантели держите у бедер нейтральным хватом (ладонями к себе), локти слегка согните и зафиксируйте в этом положении. Медленно поднимите руки в стороны, стараясь направлять движение локтями, а не кистями. Поднимайте руки до тех пор, пока они не примут положение параллельно полу, затем так же медленно опустите их в исходное положение и сразу же переходите к следующему повтору".

"А я не верю в большие веса. Здесь наоборот надо работать с меньшим весом и большим числом повторов. Дело в том, что анатомически это упражнение дельтам "неудобно", - спорит Тито. - Если вес будет слишком большим, вы в конечном итоге станете помогать себе спиной, и в результате у вас получится ни то ни се."

Я и моя тень

Хосе, как младший брат, неотвязно следовал за Тито и в спорте, и в жизни. Он тоже начал качаться. Потом оба брата играли в американский футбол, потом оба его бросили. И оба нашли свое истинное призвание в бодибилдинге.

В 1993 году приятель предложил 18-летнему Тито поучаствовать в местном турнире. И хотя на подготовку оставалось меньше 3 месяцев, Тито умудрился стать вторым. Никакого особого приза Тито не получил, зато за кулисами к нему подошел один из зрителей и попросил о тренерских услугах. Так Тито неожиданно начал личный тренерский бизнес, который позже расширился до масштаба большого кадрового агентства с приличным доходом. К Тито обращались владельцы тренажерных залов с просьбой подыскать им инструкторов, были просьбы от простых любителей о персональном тренинге. Сотрудники Тито готовили желающих к участию в турнирах, проводили учебные семинары. К нему врачи направляли своих пациентов в целях реабилитации



Разведения на наклонной скамье

Установите скамью под углом 45 градусов и обопритесь на нее грудью. Возьмите пару гантелей нейтральным хватом (ладонями внутрь), руки должны свисать вертикально вниз. Слегка согните локти. Медленно поднимите гантели вверх и в стороны до уровня плеч - это и будет верхней точкой движения.

"Поднимая гантели только до уровня плеч и удерживая локти по всей амплитуде чуть-чуть согнутыми, вы тем самым "исключаете" из упражнения спину, - поясняет Хосе. - Чем сильнее вы сгибаете руки в локтях, тем больше вы помогаете себе спиной." Опустите гантели, сопротивляясь силе тяжести, и сразу же переходите к следующему повтору.

"Это упражнение особенно подходит тем, у кого побаливает поясница", - добавляет Тито.

"Лично мне упражнение нравится - не нужно думать о равновесии, а стало быть, можно целиком сосредоточиться на задних пучках дельтовидных", - подытоживает Хосе.

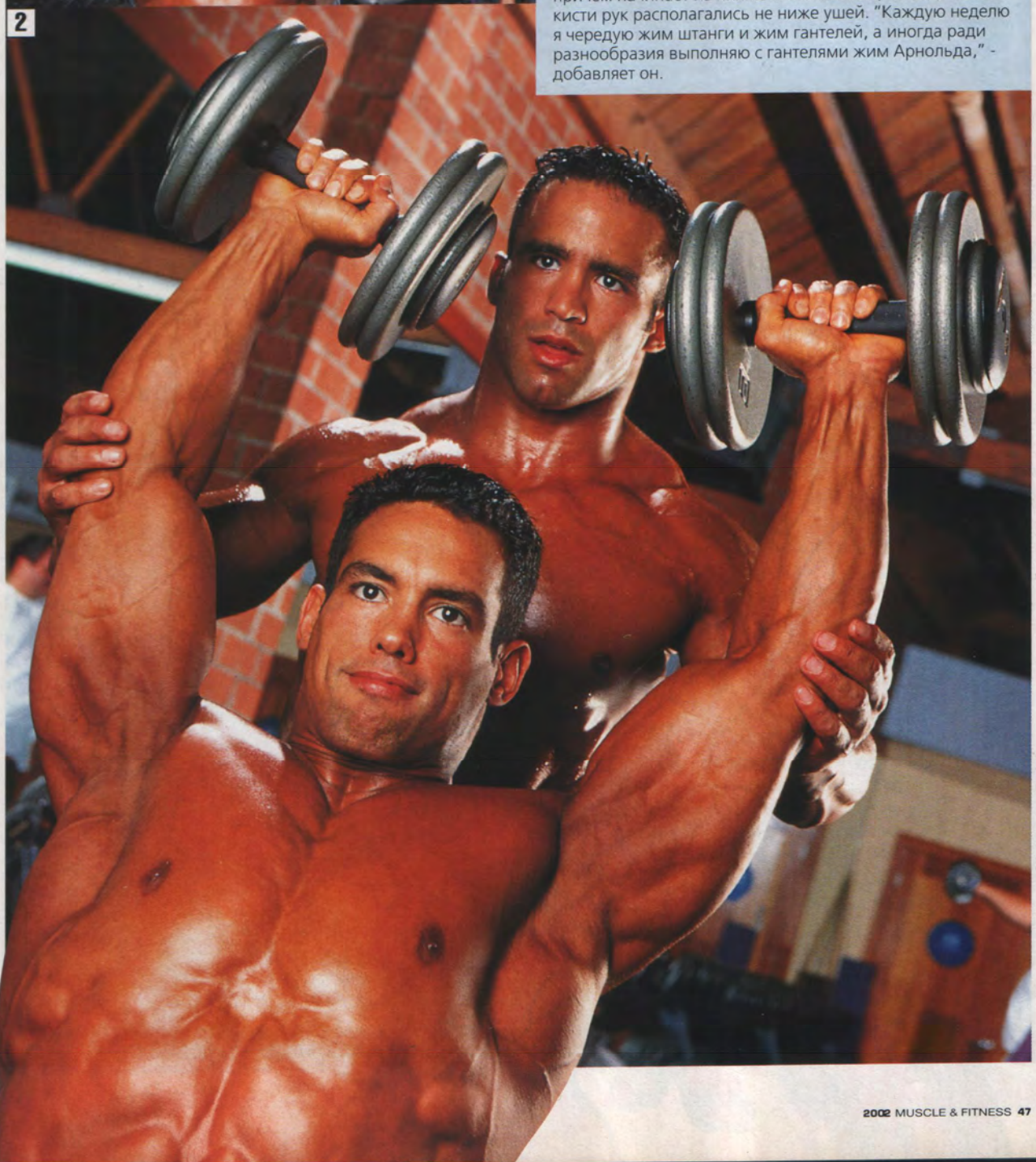


Жим гантелей сидя

Сядьте на скамью, ступни расставьте поудобнее. Возьмите пару гантелей и удерживайте их чуть выше уровня плеч. Ладони смотрят вперед, локти согнуты под прямым углом. Медленно выжмите вес над головой на прямые руки. Затем медленно опустите гантели в исходную позицию.

"Иногда я выполняю это упражнение одной рукой, потом другой: это позволяет "подключить" стабилизирующую мускулатуру корпуса и тем самым извлечь из упражнения двойную пользу, - говорит Тито. - Я начинаю из верхнего положения (с гантелью над головой) и опускаю гантель до тех пор, пока моя рука не согнется под прямым углом. Затем я снова выжимаю вес кверху, не разгибая до конца локоть. То же самое я проделываю и другой рукой."

Хосе предпочитает выжимать обе гантели сразу, причем начинает из нижнего положения, но так, чтобы кисти рук располагались не ниже ушей. "Каждую неделю я чередую жим штанги и жим гантелей, а иногда ради разнообразия выполняю с гантелями жим Арнольда," - добавляет он.



после бытовых травм и автоаварий. Со временем раскачавшийся Хосе тоже начал трудиться на фирме брата. Ну а потом братья все-таки расстались. Тито подарил брату свой бизнес, а сам перебрался в Лос-Анджелес, мекку бодибилдинга, чтобы попытать счастья на новом месте. "Да и брату пора было начинать свою самостоятельную жизнь, - говорит Тито. - Я всю жизнь был его тенью, опекал. А это не идет на пользу характеру. Пусть сам учится руководить, командовать".

Близки на расстоянии

Сегодня братья продолжают очно и заочно соревноваться между собой. И Тито, и Хосе появлялись на любительском помосте уже более 20 раз. В прошлом году Тито стал первым в своей категории на "Тим Юниверс 2001" и завоевал путевку на чемпионат мира среди любителей, который должен был состояться в Бирме (впоследствии чемпионат был отменен из-за боевых действий в Афганистане). А Хосе выиграл чемпионат США 2001 года в легком весе, а с ним и путевку в мир профи.

"Это как сон, ставший явью, - Хосе до сих пор не может прийти в себя. - Но я, пожалуй, еще задержусь в любителях. Мне бы хотелось перейти в средний вес и еще разок выиграть чемпионат США. Я знаю, что способен на это: если уж я что решил, так тому и быть".

Впрочем, судьбы братьев скоро разойдутся. Как-то раз Тито зашел в местный "Голдз джим" и столкнулся там с фитнес-звездой Ами Фадли. Дело закончилось бурным любовным романом и беременностью Ами. Семейная жизнь, считает Тито, несовместима со спортом, так что он планирует оставить соревновательный помост. Правды ради, надо сказать, что бодибилдинг от всего этого вряд ли проиграл. Недавно Тито участвовал в телешоу с Арнольдом, а сегодня снимается в фильме, где главную роль играет Том Круз...

Шраги с гантелями (на трапецевидные мышцы)

"Шраги с гантелями нравятся мне тем, что это стопроцентно двустороннее движение, - отмечает Тито. - Со штангой вы можете слегка "сжульничать", подбросив вес за счет инерции. С гантелями этот номер у вас не пройдет. К тому же штанга позволяет более сильной руке брать на себя большую часть нагрузки, а гантели заставляют каждую руку работать на все сто".

Встаньте прямо, расслабьте колени и напрягите мышцы живота. Держите гантели перед бедрами, плечи расслабьте. Затем напрягите "трапеции" и приподнимите плечи как можно выше, к ушам. Руки должны оставаться прямыми, спина в движении не участвует. Медленно вернитесь в исходную позицию и сразу же переходите к следующему повтору.

"Многие выполняют шраги строго по вертикали - вверх-вниз, но я придерживаюсь несколько иной техники, - говорит Хосе. - Трапециевидные мышцы предназначены для того, чтобы еще и оттягивать плечи назад, так что я, приподнимая плечи, еще и чуть подаю их назад, но не сближаю лопатки".



И Тито, и Хосе появлялись на любительском помосте уже более 20 раз. В прошлом году Тито стал первым в своей категории на "Тим Юниверс 2001" и завоевал путевку на чемпионат мира среди любителей



Ами и братья: обычная для рекламных съемок процедура "умасливания".

Двойной удар по дельтам

Тито и Хосе Раймонды

■ "Тренинг плеч я всегда начинаю с 2-3 разминочных сетов по 15-25 повторов каждый, - говорит Хосе. - За десять с лишним лет занятий бодибилдингом мои плечи изрядно "поизносились". Чтобы не заработать хронической травмы, я в последнее время слегка убавил рабочие веса и ввел более длительную и тщательную разминку".

■ "Я тоже выполняю 2-3 разминочных сета, а кроме того, 15 минут разогреваюсь на беговой дорожке или велотренажере, чтобы как следует разогнать кровь по всему телу, - отмечает Тито. - После этого и тренировка выходит более эффективной".

■ "В межсезонье я тренирую плечи по-иному, нежели в предсоревновательный период, - поясняет Тито. - Я работаю с гораздо большими весами и делаю упор на комплексные тяжелоатлетические движения, вроде силового подъема на грудь, подъема на грудь с последующим жимом и "толчкового" жима. А вот перед соревнованиями я слегка облегчаю свой тренинг и отдаю предпочтение таким базовым упражнениям, как жим и подъемы через стороны."

■ "При подготовке к соревнованиям я выполняю множество суперсетов и дроп-сетов на плечи, так как укороченные паузы между сетами хорошо прорисовывают мои дельтовидные," - заявляет Хосе.

■ "Очень многие почему-то забывают о "задних дельтах", а ведь это едва ли не самые важные мышцы, особенно для нас, бодибилдеров. Потому что когда вы поворачиваетесь, именно они первым делом бросаются в глаза. И если у вас сзади выпирают здоровенные бугры, судьи сразу это оценят! - говорит Хосе. - Коли уж вы задались целью усовершенствовать свои плечи, то задним головкам "дельт" стоит уделить самое пристальное внимание. Лично я отвожу плечам отдельный тренировочный день, чтобы они получали всестороннюю нагрузку".

■ "Полностью согласен с Хосе; я сам "недооценивал" задние головки дельтовидных, пока Хосе не вправил мне мозги года три назад, - признает Тито. - Помните, что плечи - это часть тела, которую видно со всех сторон: спереди, сбоку и сзади. Хорошо развитые "задние дельты" придают законченный вид всему плечевому "ансамблю".

■ "Я вообще мало пользуюсь тренажерами, а уж в тренинге плеч и вовсе стараюсь обходиться без них, - утверждает Хосе. - Я предпочитаю задействовать как можно больше мышц - включая стабилизирующие и "вспомогательные" - а для этого больше подходят свободные веса".

■ "Я использую все, что имеется в спортзале, и регулярно вношу изменения в свою программу, чтобы мои мышцы получали хорошую встряску, - отмечает Тито. - Тренажеры, блоки, гантели - все идет в дело в зависимости от того, что мне приглянется на конкретной тренировке".



Я и моя тень...

Комплекс

ТИТО

Упражнения	Сеты	Повт.
Жим гантелей сидя	3–4*	8–10
Подъем гантелей через стороны	3–4	12–20
Разведения на наклонной скамье	3	15–25
Шраги с гантелями	4	10–20

*Не считая 2-3 разминочных сетов по 15-25 повторов каждый.

ХОСЕ

Упражнения	Сеты	Повт.
Подъем гантелей через стороны	3*	6–10
Жим гантелей сидя	3	6–10
Шраги с гантелями	3	6–10
Разведения на наклонной скамье	3	12–15

*Не считая 2-3 разминочных сетов по 15-25 повторов каждый.

Сплит

ТИТО

День	Группа мышц
1	Ноги
2	Грудь, бицепсы
3	Отдых
4	Спина
5	Плечи, трицепсы
6	Отдых
7	Начало нового цикла

Пресс и икры Тито тренирует через день.

ХОСЕ

День	Группа мышц
1	Грудь, бицепсы
2	Спина, трицепсы
3	Ноги, пресс
4	Плечи, икры
5	Начало нового цикла

Для контактов

Tito Raymond
PO Box 1696
Venice, California 90291
www.titoraymond.com

Jose Raymond
PO Box 3026
Wakefield, Massachusetts
01880



Тито Раймонд

Миинидосье:

Тито Раймонд

Дата рождения: 10 августа 1969 года.
Место рождения: США, Чикаго.
Место жительства: США, Лос-Анджелес.
Рост: 173 см.
Вес: соревновательный - 81 кг, в межсезонье - 90 кг.
Главные достижения: 2001: Всемирные игры (Япония), бронзовая медаль; "Тим Юниверс", 1-е место в среднем весе; Чемпионат США, 2-е место в среднем весе.

Миинидосье:

Хосе Раймонд

Дата рождения: 29 декабря 1974 года.
Место рождения и место жительства: США, Бостон.
Рост: 163 см.
Вес: соревновательный - 70 кг, в межсезонье - 90 кг.
Главные достижения: 2001: Чемпионат США, 1-е место в легком весе; "Тим Юниверс", 2-е место в полусреднем весе; Чемпионат США, 8-е место в среднем весе.

Если бы вы могли обменяться с братом какой-либо частью тела, что бы вы выбрали?

Хосе: Я бы взял его грудь.

Тито: Разумеется, его ноги и икры.

Хосе: Да уж, мои икры тебе бы точно не помешали!

Тито: Вечно он смеется над моими икрами!

А кто из вас лучше позирует?

Хосе: Я!

Тито: Пожалуй, что он. (Возмущенный возглас Ами Фадли: "Ничего подобного! У Тито гораздо больше опыта!") Ладно, может быть, и я.

Вы когда-нибудь увлекались девушками брата?

Тито: Да вы что! Он на шесть лет меня моложе - зачем мне его малолетки?

Хосе: А мне всегда нравилась Ами! У меня вся комната в общаге была обклеена ее постерами, еще до того, как я с ней познакомился.

Хосе, а как, по-твоему, ему удалось закадрить Ами?

Хосе: Ну, Тито у нас безупречный джентельмен. Заваливал ее цветами, открывал перед ней двери - короче, вел себя как последний ботаник. **M&F**



Хосе Раймонд


NOT for NIBBLERS!
Cuisine
FAVORITES
Grilled
HEALTHY CHOICE
Deli Traditions

Я ИДУ В СУПЕРМАРКЕТ



Принято считать, что на магазинных полках обитают не самые здоровые продукты. Так ли это?

■ Н. Балынина

Стало быть, вы сами готовите завтрак, обед и ужин, причем исключительно из свежих, нерасфасованных и непереработанных продуктов, и так семь дней в неделю? Ну-ну. Как говорится, свежо предание, да верится с трудом. Нет, я верю, что вы искренне к этому стремитесь, но чтобы у вас каждый день находилось время (и силы) все это покупать, готовить, а затем еще и убираться на кухне - это уже что-то из области ненаучной фантастики. Не знаю, как вы, а лично я в последнее время все чаще "заправляюсь" из всяких пакетов, коробок или банок...

Короче, на тот случай, когда лично вам понадобится позавтракать прямо в машине или пообедать по дороге домой с работы, я отобрала кое-какие из расфасованных, консервированных и быстрозамороженных продуктов с полок московского супермаркета "Седьмой континент". И все это быстро и вкусно!

Ваша продуктовая корзина

ЗЕРНО ИСТИНЫ

Выбирая продукты из цельного зерна, я бы на вашем месте не очень-то доверяла названиям. "Мультизерновые", "Из пшеничного зерна" и так далее - эти продукты с завлекательными надписями зачастую сделаны из простой пшеничной муки, и значит, содержат очень мало клетчатки (а то и вовсе не содержат). Убедитесь, что цельное зерно действительно имеет место быть. В идеале - в качестве единственного "мучного" ингредиента.

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

Сами понимаете, сухие завтраки удобны тем, что ими можно заправиться не только утром перед работой, но и в любой момент, когда необходимо перекусить. Советуем при их выборе руководствоваться следующими принципами:

- В перечне ингредиентов обязательно должно быть указано цельное зерно (к примеру, цельная пшеница или цельный овес). Лучше всего - первым пунктом списка.
- Покупайте только те сухие завтраки, которые содержат не больше 3 граммов жира на одну порцию.
- Учтите, что в сухих завтраках сахар может указан под разными именами - например, как сахароза, мед, кукурузный сироп, фруктоза, патока, фруктовый "заменитель" или солодовый сироп.



Вот сухие затраки, которые отвечают трем важнейшим правилам - не менее 3 г клетчатки, не более 8 г сахара и не более 3 г жиров на одну порцию:

Хлопья "Kellogs"; хлопья "Nestle Fitness" из цельной пшеницы, обогащенной витаминами и минералами; мюсли без сахара "Cereal", "Овсяные хрустяшки" "Quaker"; поджаренные мюсли "Nestle".

Если все-таки ваш желудок требует чего-нибудь послаще, ищите сухие завтраки с содержанием клетчатки не менее 5 г на порцию, при том же количестве жира и без искусственных заменителей сахара - зато самого сахара там может быть сколько угодно.

ХЛЕБ И ХЛЕБЦЫ

Здесь даже на этикетку смотреть не надо будет: хлеб из цельного зерна даже на вид ни с чем не спутаешь. Цельнозерновые булки и батоны пекут многие московские заводы, но, пожалуй, вкуснее всего - зерновой хлеб "Довольство". Бывает с изюмом, яблочной подваркой, орехами... Если вы покупаете другой цельнозерновой хлеб, в любом случае проследите за тем, чтобы натрия в нем было не более 200 мг на кусочек.

А хлебцы надо выбирать так: жира должно быть не больше 6 г и натрия - не более 240 мг на порцию. Этому требованию отвечают:

Хлебцы "Самарские" из цельного взорванного зерна (бывают из пшеницы, овса, гречихи) - их едят даже фитнесистки перед соревнованиями, что убедительно доказывает их пользу для здоровья и внешнего вида. Также хороши разнообразные хлебцы "Finn Crisp", печенье "Hendebert", хлебцы с ростками пшеницы "Cereal" и маца.

ПЕРЕКУС

К сожалению, как свой рацион ни планируй, но хоть раз в неделю да окажешься один на один со зверским аппетитом и с уличной палаткой, набитой разными соблазнительными и вредными товарами. Спокойно: покупать надо не чипсы, а полезные батончики опять же из цельного зерна - например, "Fit" или "Uncle Tobys". Только не переборщите с их коли-

чеством: батончики, конечно, полезны и вкусны, но весьма калорийны. Есть еще один вариант перекусить на бегу - пакетики сухофруктов (например, от "Seeberger" и "Термер").

ОБЕД ИЗ МОРОЗИЛЬНИКА



Замороженные продукты тоже надо научиться выбирать. Даже если на упаковке изображены всякие красивые овощи-фрукты, это не значит, что вы найдете их внутри. В ряде пакетов с многообещающими названиями я порой находила минимум овощей - с полторы чайной ложки, не больше. Вряд ли это можно считать полноценной порцией овощей только потому, что где-то там затерялось нечто растительного происхождения. Поэтому, если вас угораздило приобрести подобный продукт, дополните его чашкой замороженных овощей (просто добавьте воды и засуньте в микроволновку). Но лучше всего - не лениться читать этикетки. Там все написано!

Вот что я нашла подходящего в этой категории:

Свежезамороженные овощные блюда "Frosta":



овощи "По-американски", "По-французски", "По-азиатски", "По-немецки", "Паэлья"; богатый ассортимент замороженных овощей от компаний "Ardo", "Bonduelle" и нашей российской "Снежаны". А лично я очень люблю вкуснейшие овощные смеси "Hortex".

ЗАМОРОЖЕННАЯ РЫБА

Грамотный покупатель знает: на одну рыбную порцию должно приходиться не более 10 г жира и не более 480 г натрия. Максимально допустимое содержание насыщенных жиров в порции - 2 грамма. Но будьте внимательны: если в продукте присутствуют еще и трасжиры, то "лимит" для насыщенных жиров должен быть снижен до 1 грамма.

Не стоит следовать инструкциям и жарить рыбу в масле. Лучше заверните рыбу в фольгу и запеките ее в духовке. Или налейте немного воды на сковородку, накройте крышкой и на медленном огне потушите. Таким образом, никаких лишних калорий вы не съедите, зато с рыбой получите полезнейшие жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Вот мой выбор:

Рыбное филе под соусом "Frosta"; рыбное филе в панировке "Norda"; морской коктейль "Emborg"; свежезамороженное рыбное филе той же компании - есть барабулька, камбала, окунь, треска, сайда и даже морской язык. Еще я нашла дешевое, но отличного качества рыбное филе белого минтая "ПТП Бис".

Не проходите и мимо рыбных консервов, но выбирайте только рыбу лососевых пород в собственном соку. В частности, с честью выдержали проверку консервы дальневосточных производителей "Кижуч" и "Нерка".

ЗАМОРОЖЕННАЯ ПИЦЦА

Как ни странно, даже пицца может попасть в категорию разрешенных продуктов. Только, разумеется, не всякая: в порции не должно быть более 350 Ккал, 12 г жира и 600 мг натрия. Таким образом, пиццы с колбасой отпадают в четвертьфинале, зато другие можно есть с чистой совестью. Приготовьтесь к тому, что вам придется переворошить не один десяток коробок, но в конце концов вы найдете то, что нужно. Например:

Пицца комбината "Звездный" (между прочим, приготовленная в каменной печи); "Dr. Oetker" (например, со шпинатом); сырная пицца "Пиццэринка"; пицца с креветками и ассорти "Фантазия"; пицца с грибами "Что надо!".



ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕНИКИ

Если к выбору пельменей подойти с умом, их тоже можно будет есть. Правило простое - как можно меньше жира. Могу посоветовать пельмени с начинкой из постной телятины ("Лидия-2000"): в большинстве имеющихся в продаже пельменей "прячется" свинина, а в телятине, тем более постной, жира куда меньше. Кроме того, сделаны эти пельмени вручную, и потому выглядят до того домашними, что возможно скрыть от мужа их магазинное происхождение. Кроме того, у этой же фирмы есть нежирные вареники с творогом и картофелем. Наконец, продаются рыбные сибирские пельмени с горбушой "От Ильиной", приготовленные по старорусскому рецепту - а ведь в рыбе, напомню, есть необходимые для здоровья кислоты Омега-3 и Омега-6.

Советы покупателю

Эти рекомендации помогут вам "расшифровать" то, что указано на упаковках, и выбрать наиболее полезные для вас продукты.

Размеры порций

Сами по себе калории, содержащиеся в том или ином продукте, еще ни о чем не говорят, если вам неизвестно, о скольких порциях идет речь. К примеру, вы покупаете шоколадное печенье; на пачке написано, что в одной порции содержится всего 150 ккал, но не спешите радоваться - вся пачка, оказывается, рассчитана на три порции, то есть содержит 450 ккал. Или, допустим, порция сухого завтрака "укладывается" в 120 ккал, но это три четверти стандартной чашки, а в вашу мисочку, да еще с "горкой", вмещается аж пять таких порций - это уже 600 ккал (плюс молоко).

Волокна

Выбирайте продукты, богатые волокнами; как правило, такие продукты содержат цельное зерно, бобовые, овощи или фрукты, причем все это не должно быть переработано до такой степени, что от первоначальных ингредиентов практически ничего не остается. По закону надпись "отличный источник волокон" может красоваться только на упаковке, содержащей более 5 граммов волокон на одну порцию, так что здесь трудно ошибиться. Если продукт содержит от 2,5 до 5 граммов волокон на порцию, то на упаковке может быть написано "хороший источник волокон" или просто "богат волокнами". Ну а вообще-то чем больше волокон, тем лучше.

Транс-жиры

Когда вы со свежих продуктов переключаетесь на полуфабрикаты и прочую еду "легкого приготовления", количество транс-жиров в вашем рационе неизбежно увеличивается. Чтобы расфасованные продукты дольше оставались годными к употреблению, производители прибегают к частичной гидрогенизации обычных растительных жиров, которые добавляются в эти продукты. Такие гидрогенизированные жиры и называются транс-жирами.

Что же не устраивает в этих жирах медиков и диетологов? Недавние исследования показали наличие связи между транс-жирами и повышением уровня липопротеидов низкой плотности ("плохого" холестерина) при соответствующем понижении уровня "хорошего" холестерина (липопротеидов высокой плотности). Нарушение липопротеидного баланса в пользу "плохого" холестерина может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания.

Список 10 самых "транс-жирных" продуктов выглядит следующим образом:

Песочный торт; Растительный жир, добавляемый в тесто для рассыпчатости; Пончики; Жаренный во фритюре картофель (из "фаст-фудов"); Маргарин (в пачках); Шоколадные конфеты; Шоколадное печенье; Крекер (с высоким содержанием жира); Попкорн, приготовляемый в микроволновке; Маргарин.

Чтобы не забить себе сосуды всякой дрянью, держитесь подальше от всего, на чем написано "частично гидрогенизированные жиры (масла)", особенно если такие жиры указаны в числе первых ингредиентов.

Сахар

Сахар - это, конечно, никакой не "бич бодибилдеров", как его изображают иные "углеводоненавистники", не надо только превращать его в основной продукт питания. Если вам нужно выбрать что-нибудь из крекера или сухих завтраков, то имеет смысл остановиться на продукте, где на сахар приходится меньше половины всех граммов углеводов, входящих в его (продукта) состав. Иными словами, если порция какого-то продукта содержит 24 грамма углеводов, из коих 22 грамма - сахар, то надолго этой порции вам не хватит, и придется снова набивать себе живот. Лучше уж съесть что-нибудь такое, где углеводов всего 18 граммов, зато сахара из них - не более четырех; тогда вы наверняка "заправитесь" сложными углеводами, да и волокон вам немного перепадет - короче, ощущение сытости вам гарантировано".

Натрий

Производители обычно исходят из суточной нормы в 2400 мг, так что если с натрием у вас какие-то проблемы (соленое очень любите и все такое), проследите за тем, чтобы одна порция продукта не содержала больше 20 % от этих самых 2400 мг. **M&F**



СТАВКА на бодибилдинг

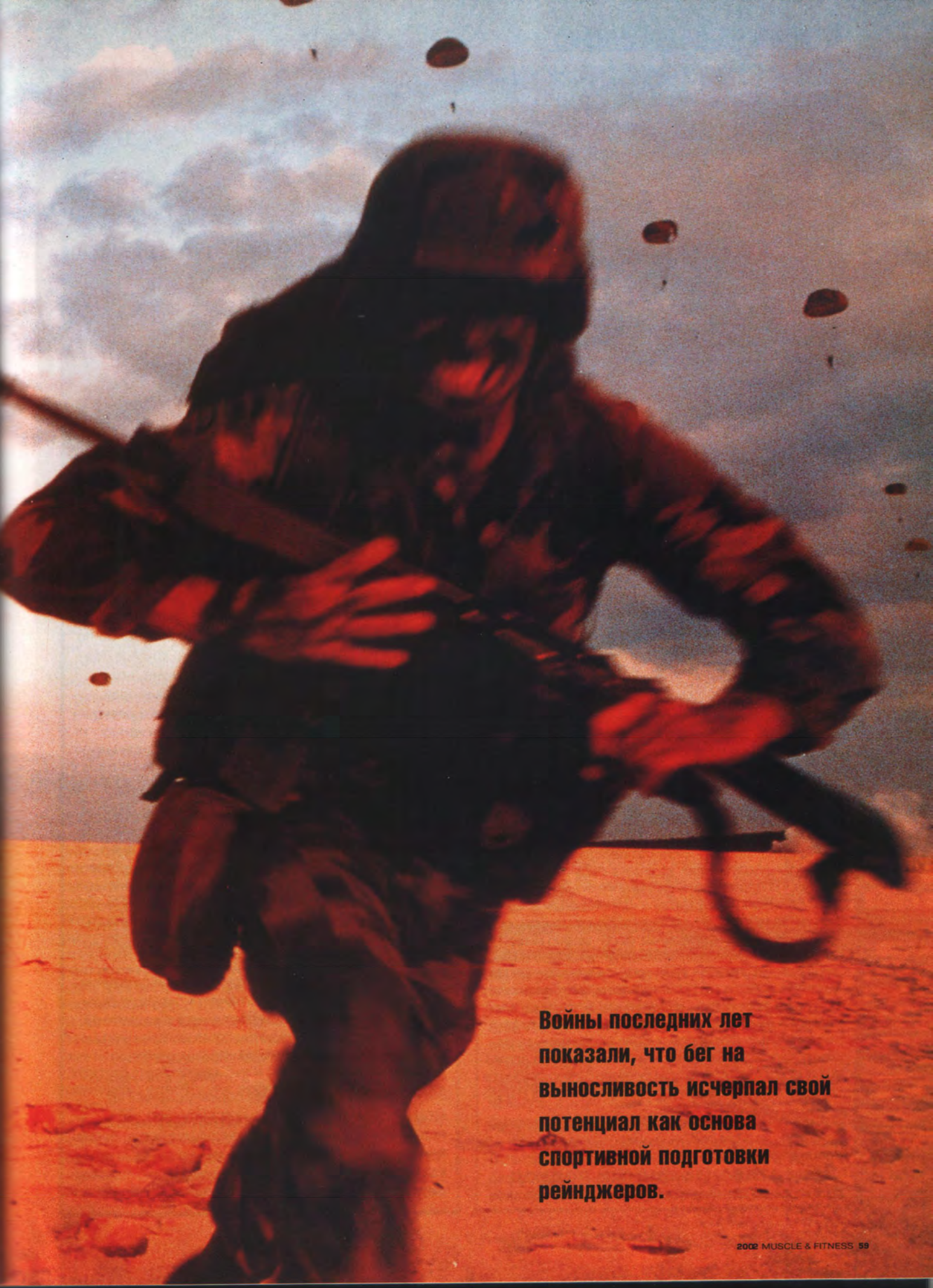
Американские военные предрекают силовому тренингу больше будущее. ■ **Джефф О'Коннелл**

Американские рейнджеры называют себя "хозяевами ночи". И все потому, что главным оружием рейнджера считается внезапность. Рейнджеров учат жить по ночам и нападать ночью. Именно поэтому после начала военных действий в Афганистане исторический архив этого вида войск перво-наперво пополнился зеленоватым ночным снимком. Рейнжеры сделали групповой снимок на базе талибов вблизи Кандагара. Точнее, базы к тому моменту уже не существовало. Речь шла о ночном парашютном десанте - секретной операции по захвату вдохновителя исламского террора муллы Мохаммеда Омара. Правды ради стоит сказать, что застать муллу на этой базе рейнджеры особенно не расчитывали - он объявлялся там изредка. Просто начальство сознательно пошло на огневое столкновение с противником, чтобы лишний раз убедиться в силе рейнджеров. Те оправдали надежды на все сто. Они свалились на головы талибам прямо с ночного неба и в считанные секунды превратили базу в море огня. Своих потерь не было, а что касается противника, то подсчитывать урон никто и не собирался. Итог работы рейнджеров всегда укладывается в одну фразу: полное разрушение. Отметив, что живых не осталось, рейнджеры растворились в непроглядной тьме афганской ночи.

Рейджеры - крупнейшее ударное подразделение войск специального назначения США. (Сюда же входят армейские "зеленые береты", отряд "Дельта", "морские котики" ВМС, парашютисты-диверсанты из ВВС и пр.) Рейнджеры скрытно проникают вглубь вражеской территории для захвата или уничтожения заранее разведанных ключевых объектов обороны. Если наступление развивается спонтанно, группы рейнджеров выбрасывают в тыл врага без конкретной задачи. Они должны действовать на свой страх и риск: вести разведку, совершать диверсии, сеять панику и дезорганизацию в тыловых порядках.

Выполнение подобного рода боевых задач связано с запредельными психо-физическими нагрузками, так что рейнджеры по праву считаются элитой армии. Они сильнее и выносливее простых смертных. Они умеют обходиться без еды и сна. Их отличает поистине бульдожья хватка. Рейнжер скорее умрет, чем разожмет челюсти. Психологически рейнджер приучен к смерти. "Смерть не страшна, - учат рейнджера. - Страшно умереть бессмысленной смертью."

Мы взялись писать про рейнджеров потому, что среди них много культуристов. Штабы считают бодибилдинг очень полезным видом спорта. Все части имеют высококлассные тренажерные залы. Никто из рейнджеров не верит, что мышцы могут быть лишними. Они успешно сочетают бодибилдинг с традиционной изнурительной физподготовкой и даже... соревнуются. Да, среди рейндже-



Войны последних лет показали, что бег на выносливость исчерпал свой потенциал как основа спортивной подготовки рейнджеров.

Ставка на бодибилдинг

ров официально проводятся чемпионаты по бодибилдингу. Упертым культуристам не делают поблажек, однако предсоревновательная подготовка - дело для начальства святое. Тот, кто готовится к турниру, имеет право на 12-недельный "отпуск" от бега, подтягиваний и пр.

Призер, автоматически проходит квалификацию на чемпионат своего рода войск. Это значит, что на очередном чемпионате он будет соревноваться не со своей рейнджерской братией, а лучшими из лучших во всем спецназе, включая парашютистов из ВВС, морских диверсантов и пр. Если и тут он попадет в призеры, то отправиться соревноваться с качками из всех родов войск - на чемпионат по бодибилдингу Вооруженных Сил США. Там конкуренция похлеще, чем на "Олимпии". По крайней мере, все армейские культуристы попутно владеют на "отлично" боевыми дисциплинами. Если оценка ниже, к участию в соревнованиях не допустят.

Своя методика

Командиры рейнжеров твердо убеждены, что основа основ успеха в бою - отличная физическая форма. Фундаментом физподготовки у рейнжеров традиционно считался бег - как и во всей американской армии. Разве что бегали рейнжеры больше и дольше. Однако в середине 90-х свое отношение к бегу рейнжеры поменяли. Операция "Буря в пустыне" показала, что реальные боевые условия требуют от рейнжера не столько марафонской выносливости, сколько взрывной физической силы. На поле боя рейнжер перемещается от укрытия к укрытию, совершая спринтерские рывки. За час боя таких рывков наберется несколько десятков, и всякий раз жизнь рейнджера зависит от скорости перемещения. Вынос тела раненого товарища - это вообще чисто силовое "упражнение". Надо взвалить товарища на плечи, а потом с этой ношей максимально быстро преодолеть простреливаемое пространство. То же с рукопашным боем: никак нельзя выдохнуться быстрее, чем противник. Беговые тренировки здесь мало чем могут помочь.

Командование поставило перед специалистами по физподготовке, казалось бы, утопическую задачу - создать "универсального солдата", который был бы крайне физически сильным и вдобавок имел уникально высокую выносливость сердечно-сосудистой системы. К созданию новой программы физподоготовки привлекли ученых-теоретиков, лучших тренеров-силовиков из Национальной баскетбольной лиги, американского футбола, рестлинга и бейсбола. К тому же к каждому батальону прикомандировали квалифицированных тренеров и даже спортивных физиотерапевтов. Состояние каждого бойца держали под контролем, чтобы безошибочно оценить эффективность новой схемы физических нагрузок.

В итоге сегодня рейнджеров тренируют совсем иначе, чем пару-тройку лет назад.

Децентрализованный подход

Рейнджеры занимаются физподготовкой пять

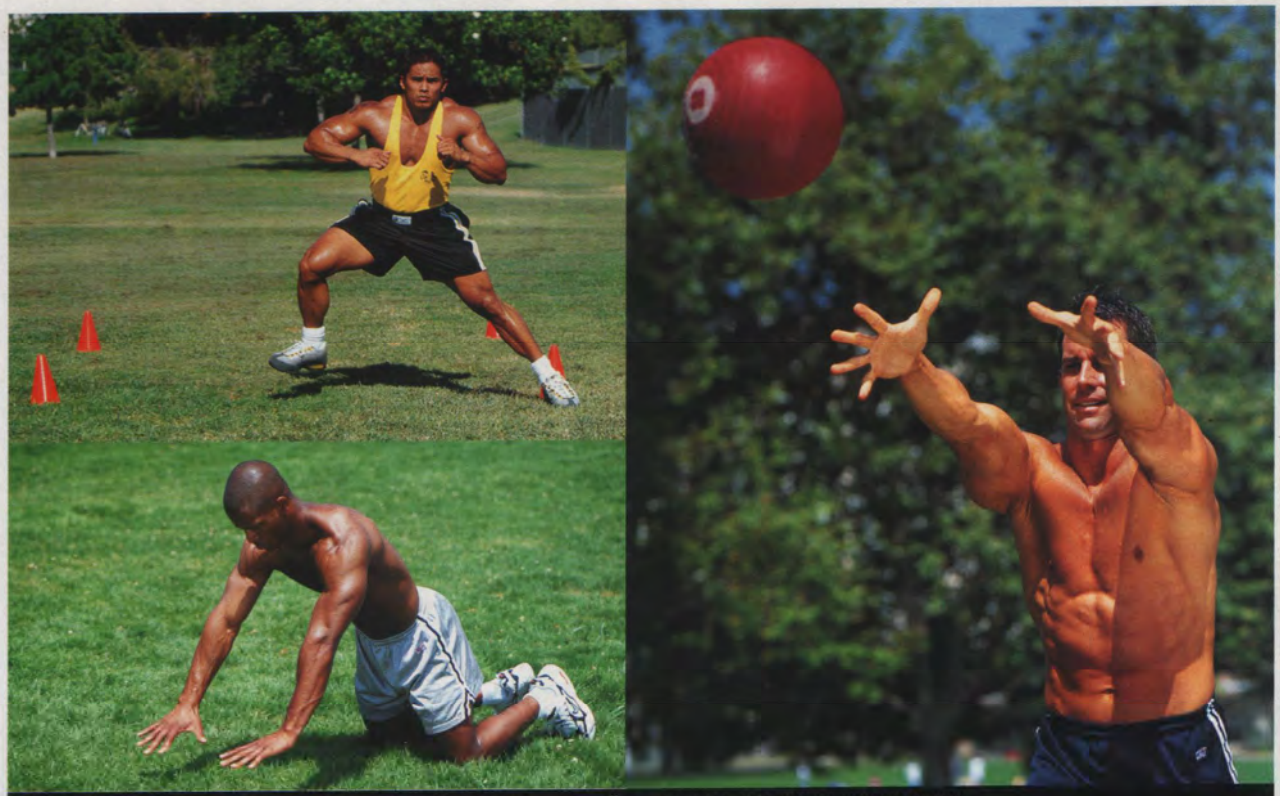


Школа рейнджеров: без отдыха и сна

...Капитан Хосе Мелендес выполняет вместе с напарником задание "Выход из окружения". Сколько дней они бредут по горам, он уже не помнит. Паек давно закончился. Каждый день над ними барражируют вертолеты: коллеги-рейнджеры проходят тренинг по ловле беглецов. Мелендес не собирается сдаваться. Днем они забиваются в горные расщелины, а идут ночью, но и то их преследуют с воздуха - с помощью приборов ночного видения. Однажды под вечер обессилевший Мелендес замечает, что по склону рядом беззвучно катится что-то круглое. Мелендес вклядывается в темноту и понимает, что это... пицца. Вслед за первой скатывается вторая, потом третья... Мелендес закрывает глаза и равнодушно отмечает про себя: "Начались галлюцинации... Поздняя стадия истощения... Сил хватит еще на неделю..."

Что же, добро пожаловать в Тренировочную рейнджерскую бригаду, она же знаменитая "Школа рейнджеров", наикрутейшую армейскую "учебку" с отсевом порядка 70%. В течение первых 63 дней кандидаты в рейнджеры знакомятся со всеми "прелестями" рейнджерского быта: изнурительная физподготовка, марш-броски, дозоры, лазанье по горам, тесты на выживание, ориентирование на местности, рукопашный бой, прыжки с парашютом, психологический тренинг и пр.

За девять недель сверхнагрузок, вкупе с хроническим недоеданием и недосыпанием, будущие рейнджеры катастрофически теряют в весе и мышечной массе. Большинство худеет на 10-15 кг. Капитан Мелендес припоминает, что сам сбросил аж 23 кг. Стартовал он с весом 92 кг, а осталось в нем всего 69. В рейнджеры он пришел соревнующимся армейским культуристом, и ему сказали, что, мол, поджарым парням в школе приходится легче. Время показало, что это не так. Замер сил на финише доказал, что истощенный Мелендес все равно сильнее своих товарищей.



Плиометрические упражнения - это новинка последних дней в тренинге американских военных.

раз в неделю по полтора часа. Такой режим рейнжеры переняли из професионального спорта. Он не грозит перетренированностью, поскольку подкреплен обильным питанием в духе профессионального спорта. Формально тренировки идут по трем направлениям, однако решение о том, что "акцентировать", принимает младший командир. Он обучен азам тренерской деятельности, т.е. способен оценить индивидуальный уровень подготовленности солдата и знает, как устранять "слабые" места. Основные направления физподготовки таковы.

• **Развитие взрывной силы и силовой выносливости.** Не отказываясь напрочь от подъемов туловища лежа, отжиманий, подтягиваний, лазанья по канату и прочих "традиционных" упражнений, рейнджеры ныне отдают предпочтение комплексному силовому тренингу на манер штангистов. На практике это означает объединение силовых нагрузок с плиометрикой. К примеру, тренировка открывается отжиманиями до мышечного "отказа", а затем тут же начинается перебрасывание утяжеленного мяча (классика плиометрики). При броске мышцы резко растягиваются, а при его приеме - резко сокращаются. Это и есть тренинг взрывной силы в его чистом виде. Потом идут приседания со штангой, а за ними - прыжковая плиометрика вроде запрыгивания на опору, перемещений прыжками и пр. Помимо прочего рейнжеры в свободное время занимаются бодибилдингом.

• **Развитие быстроты и ловкости.** Полоса препятствий в программе осталась (тут с приближенностью к боевым условиям все в порядке), но ее дополнили всякого рода упражнениями из программы бейсболистов и американского футбола. Рейнжеры передвигаются по кругу длинными прыжками, выпадами и пр. Основная нагрузка здесь приходится на ноги. В качестве примера выбраны как раз те виды спорта, где спортсмены совершают скоростные броски.

• **Укрепление сердечно-сосудистой системы.** Каждую неделю рейнджеры совершают марш-бросок на 16 км. Раз в три месяца организуется марш-бросок на 32 км; кроме того, они должны выполнить норматив в беге на 8 км, причем, с полной выкладкой. Это работа на результат, что же касается самих тренировок, то применяется т.н. "интервальный" метод. Он считается самым эффективным инструментом в деле повышения аэробной выносливости.

• **Венчает тренировки стрельба.** На рейнджера навьючивают все боевое снаряжение. Он взбирается вверх по канату, потом перелезает по канату надо рвом с водой, спускается по канату, прыгает в окно,

Питание как оружие

Рацион рейнджеров на 40% калорийнее рациона обычных пехотинцев. За завтраком в их распоряжении хорошо "укомплектованная" стойка с фруктами. Если кто-то, к примеру, захочет омлет из 10-15 яичных белков вместо "болтуньи", то ему с готовностью пойдут навстречу. Каждая трапеза включает разнообразные источники белка, простых и сложных углеводов, а довершает картину салатная стойка с богатым выбором овощей и приправ.

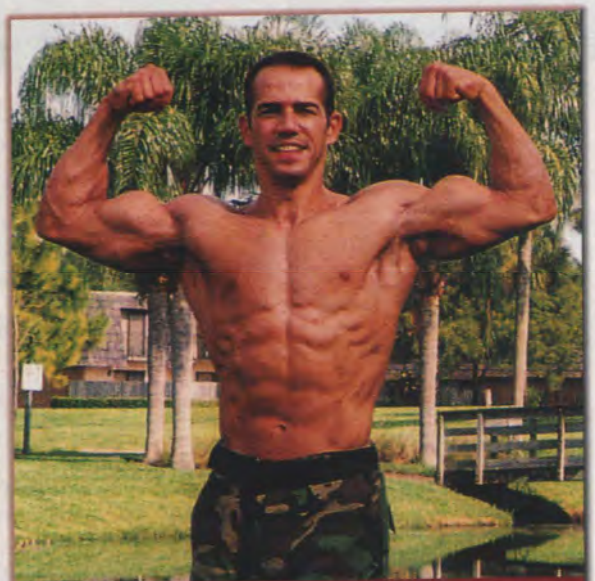
Что же касается пищевых добавок, то, по свидетельству капитана Хосе Мелендеса, этого "добра" у рейнджеров в избытке. Наибольшей популярностью пользуется креатин и сывороточный белок.

Ставка на бодибилдинг

пролазит через "туннель" из покрышек, проползает под колючей проволокой и оказывается на линии огня. Здесь его встречает инструктор и обучает стрельбе в состоянии физической усталости и с учащенным пульсом. По мнению стрелковых инструкторов обучение меткой стрельбе должно копировать боевые условия, а это совсем другая наука нежели стрельба в обычном войсковом тире.

Военные теоретики убеждены в том, что в будущих войнах рейнжеры уже не будут сходиться с противником в рукопашном бою. Уничтожение противника завершится на дистанции стрелкового оружия. Тем не менее, рейнджеры осваивают приемы рукопашного боя - особую "боевую" разновидность джиу-джитсу. К обучению привлечены легендарные американские чемпионы. Упор делается на усвоении приемов в условиях реального боя, например, при спрыгивании в траншею противника, скрытном уничтожении караула, ведении боевых действии в городе и т.д.

Афганистан стал первой точкой на карте мира, где рейнджеры "вживую" опробовали свою новую тренировочную программу. Мнение военных звучит оптимистично: "Мы попали в десятку!.."



Капитан Силас Дж. Голд

Капитан Силас Голд - 28-летний экс-рейнджер, имеющий диплом личного тренера, руководит спортзалом "Уорлд Джим". Воевал в Боснии. В бытность рейнджером участвовал в соревнованиях по бодибилдингу. "Всего я соревновался пять раз, - уточняет Гоулд. - С первого же захода я стал лучшим среди новичков - это было сразу после моего возвращения из Боснии". Последним в его послужном списке стал всеармейский чемпионат по бодибилдингу 2001 года, где он победил в средней весовой категории.



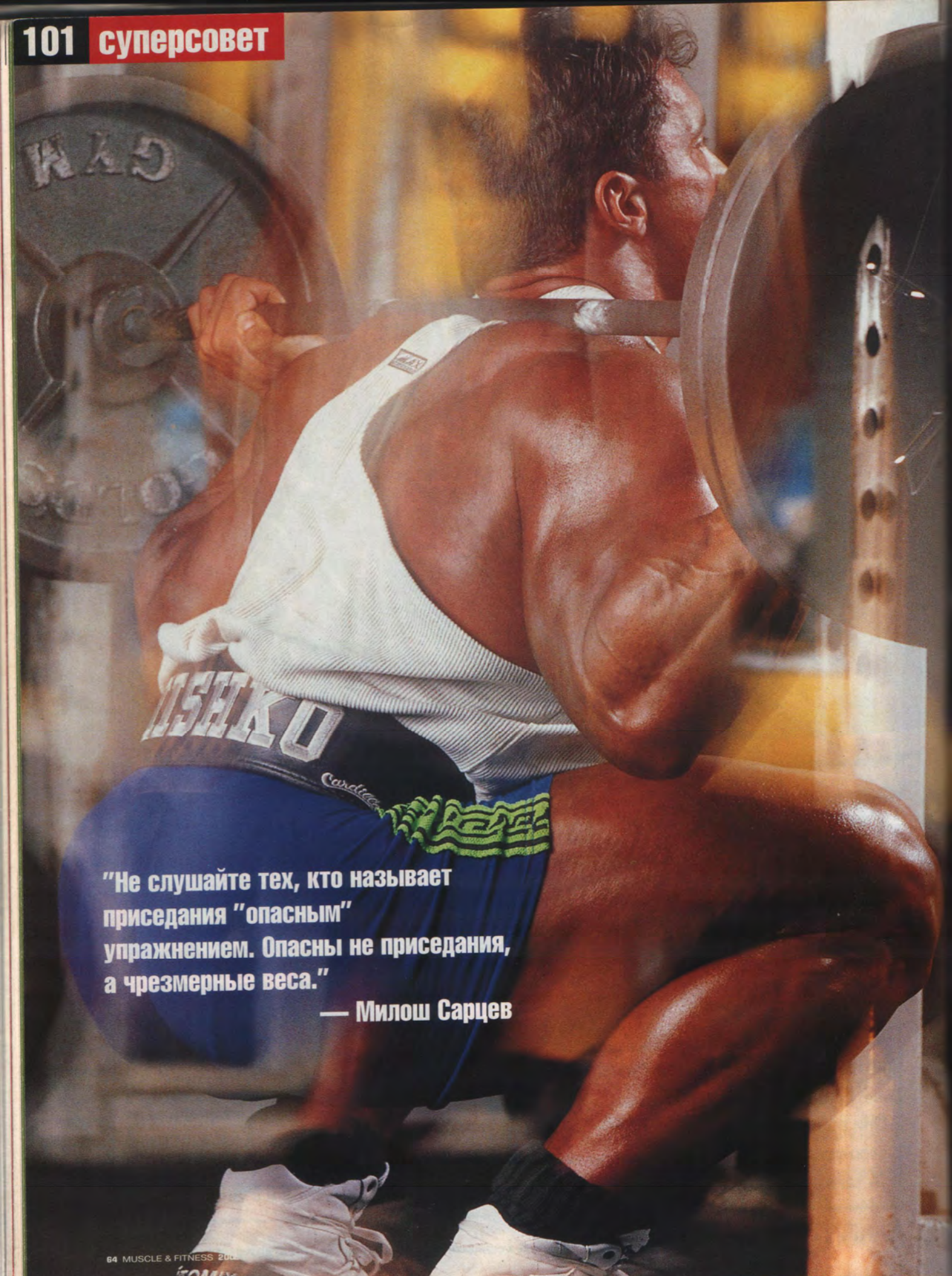
Рейнджеры: секреты психологии

Военные психологи считают, что люди и впрямь делятся на неудачников и "везунчиков". Неудачник - это тот, у кого в мозгах заложен неверный психологический стереотип. К примеру, глубоко ошибочно в своих неудачах винить других. Такая жизненная позиция исключает анализ случившегося. Заранее известно: не я, мол, виноват. В итоге человек не знает сам себя - своих сильных и слабых сторон. Он не учитывает их при планировании очередного поступка и потому терпит неудачу. Ну а "везунчики" - это те, кто не ошибается в самооценке и потому берется только за те дела, которые, как заранее известно, ему по плечу. Психологическая подготовка рейнджера сводится к воспитанию "правильного" поведенческого алгоритма.

Прежде, чем действовать, составь план своих действий. Обычная ошибка многих людей состоит в том, что они берутся за какое-то дело без плана. Допустим, ты взялся качаться, а своей конечной цели не представляешь. В самом деле, чего ты хочешь: стать вторым Ронни Колеманом или поправить здоровье? В том и другом случае тебе предстоит качаться по-разному. Важно и другое: на поле боя некогда обдумывать свои действия. Сами подумайте: вы купили дорогой абонемент, пришли в зал, сели на скамью тренажера и только тогда задумались, какие упражнения вы будете делать. Нет, все надо решить заранее, чтобы тренироваться "на автомате", думая только о том, чтобы выжать из себя максимальное усилие.

Составил план? Начинай действовать! Военный психолог полковник Том Фуллер советует: "Неважно, рейнджер ты или продавец леденцов. Правило для всех одно: хочешь чего-то достичь, придумай план и бей в одну точку! Забудь, зачем нужен тот или иной твой шаг и никогда об этом не думай. Мысль о конечной цели может заронить в душу сомнение. Вообще перестань думать! Просто двигайся вперед и только вперед, остервенело рви противника, отбивай у него метр за метром..." Так и в бодибилдинге. Составь план тренировок, а дальше оставь колебания и качайся с упорством Терминатора. **M&F**

101 суперсовет



"Не слушайте тех, кто называет приседания "опасным" упражнением. Опасны не приседания, а чрезмерные веса."

— Милош Сарцев

Как накачать ноги: вопросы теории и практики

Методика тренинга ног имеет свои секреты.

■ Дэн Соломон

Ну-ка, спустите штаны. Да, если вы - среднестатистический любитель, можно с уверенностью сказать, что ваши ноги очень далеки от идеала. Спрашиваете, с чего начать? Да хотя бы с этих семи правил! Перед вами теоретические основы эффективной "ножной" программы.

1) Разберитесь, в чем разница между упражнениями

Для начала уясните особенности "ножной" анатомии. Ваши нижние конечности имеют три сустава - коленный, голеностопный и тазобедренный. Каждый сустав обслуживают свои мышцы, так что, если вы рассчитываете нагрузить ноги, что называется снизу доверху, вам надо выбрать упражнение, "включающее" все три сустава. Выбор тут невелик. Речь о приседаниях и их вариантах - жиме ногами и гакк-приседах. В разгибаниях ног работает один сустав - коленный. В сгибаниях - тоже один, коленный. Подъем на носки - это работа голеностопа. Можно думать, что односуставные упражнения "выгоднее". Допустим, в приседаниях вес штанги распыляется по всему массиву ног, а вот в разгибаниях вся нагрузка прицельно укладывается в квадрицепсы. Однако это не так. По причинам анатомического порядка вы способны присесть с огромным весом, и в удельном исчислении на квадрицепсы ляжет нагрузка заведомо больше той, которую вы можете дать им в разгибаниях. Зачем тогда нужны разгибания? Во-первых, за счет разгибаний вы можете избирательно добавить нагрузку квадрицепсам, если они у вас отстают. Во-вторых, разгибания формируют округло-выпуклую форму квадрицепса, чего не делают приседания. От приседаний у многих увеличивается надколенная часть квадрицепса. Другими словами, речь идет о прицельном "косметическом" воздействии на мышцу. Ну а многосуставные движения работают "на массу".

2) Делайте разминку

Мы привыкли думать, что разминка - это страховка от травм. Суставные ткани как пластилин. С повышением температуры они становятся мягче, эластичнее. Так что за счет разминки и впрямь можно понизить риск растяжений, микроразрывов и пр. С другой стороны, амплитуда "ножных" упражнений не так и велика - чего бояться? Зато с разминкой можно растерять силы, которые так нужны при тренинге с огромными весами. Так что даже ребята со стажем стараются на разминке "экономить". Сделают пару сетов жима ногами с малым весом, и вся недолга. Но вот вам новое открытие спортивной медицины. Оказывается отдача упражнений зависит от мощности нервного импульса, который получает мышца.

Не путайте мощность с силой. Сила - это когда вы пытаетесь поднять мешок с картошкой в одиночку, а

Как накачать ноги



СОВЕТ:
В качестве разминочного упражнения применяйте жим ногами.

мощность - это когда за тот же мешок схватятся сразу десять человек. Так вот, мощность импульса нарастает постепенно, по своим законам. В мышце есть "генераторы", которые сначала накапливают нервную энергию, а уж потом отсылают ее дальше по нервному аксону - в глубину мышечной ткани. Повторю, к силе мышцы все это имеет мало отношения. Сразу после пары разминочных сетов вы можете запросто пойти на рекордный вес в приседании и одолеть его. Однако в смысле последующего мышечного роста отдача таких приседаний будет минимальной. Иначе говоря, с мышцей надо поступить как с застоявшимся в гараже автомобилем. Сначала надо "погонять" ее на холостом ходу. Это активизирует нервные мышечные сети, и эффективность упражнений многократно возрастет. Итак, как же нужно разминаться? Начните с 10-минутной аэробной разминки на велотренажере или степпере. Нагрузка должна быть такой, чтобы вы чуть-чуть вспотели. Далее проделайте пару-тройку легких упражнений на растяжку квадрицепсов, ягодиц, бицепсов бедер и икр, всякий раз оставаясь в растянутом положении (без подпружинивания) 20-30 секунд.

Многие пытаются разминаться разгибаниями ног, но данное упражнение действует, главным образом, на квадрицепсы. Предпочтительнее жим ногами, поскольку он сопровождается еще и движением в тазобедренном суставе. За счет этого разминаются мышцы таза, поясницы, ягодицы и бицепсы бедер. Проделайте три разминочных сета с небольшим весом и большим числом повторов (15-20) - ни в коем случае не до мышечного "отказа"! - и считайте, что вы готовы к серьезной работе.

1) Начинайте тренинг с "массанаборного" движения

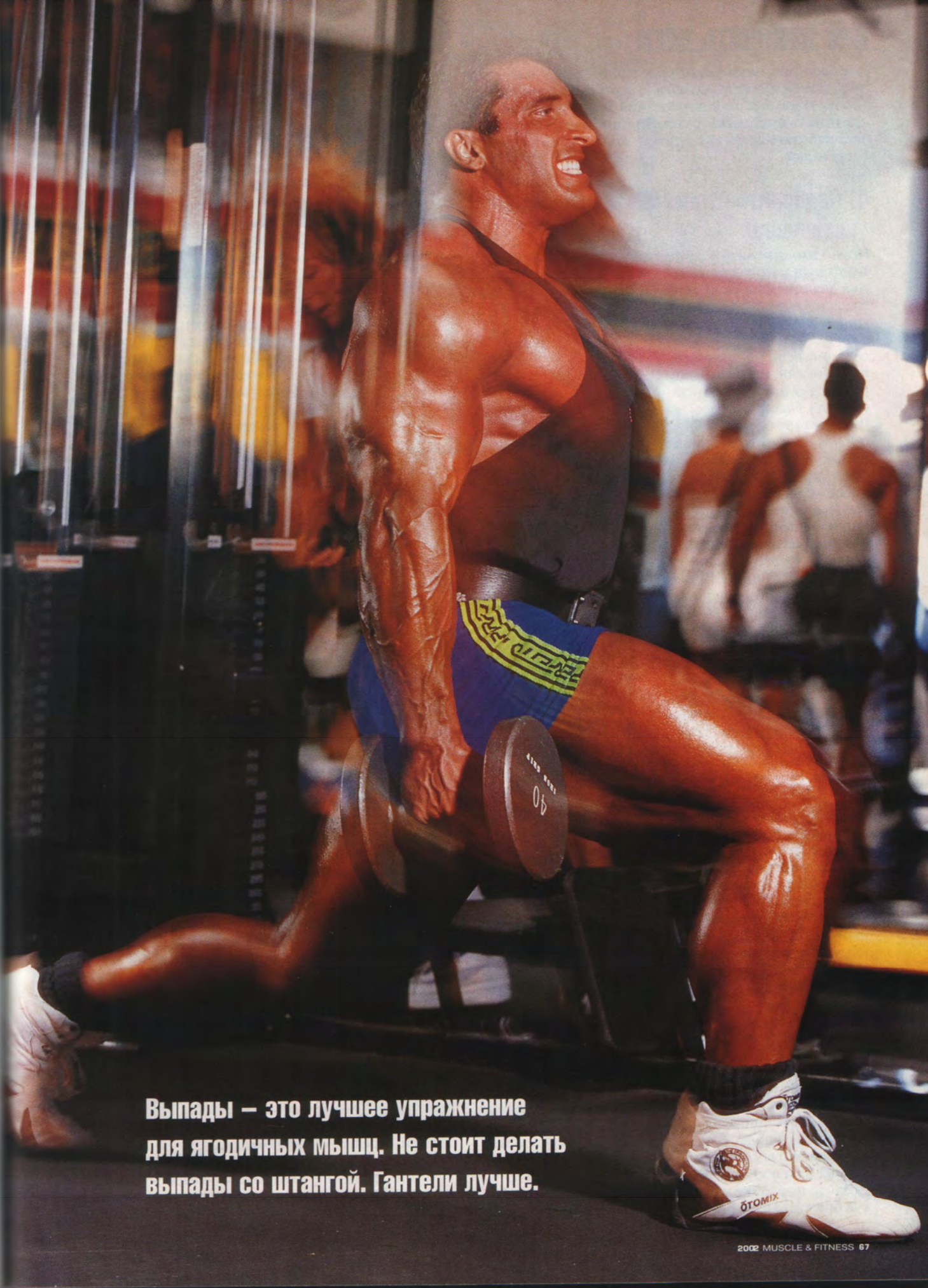
Теперь настает черед больших весов - для этого вы, собственно говоря, и разминались. Стало быть, первое упражнение должно быть очень серьезным (разгибание ног к таковым явно не относится). Итак, какое упражнение выбрать? Начать надо с приседаний, гакк-приседаний или жимов ногами, хотя приседания со штангой все же чуть предпочтительнее. Тут приходится удерживать равновесие, а это дополнительная нагрузка на мускулатуру. Попутно укрепляется много полезных мышц, в том числе, в области поясницы. Считается, что приседания опасны для поясницы, однако такое мнение профи Милош Сарцев считает дилетантским: "Не слушайте тех, кто называет приседания "опасным" упражнением. Опасны не приседания, а чрезмерные веса. Все, что от вас требуется, это начать с "пустого" грифа, чтобы освоить правильную технику. Ну а потом начинайте повышать веса, не допуская технических погрешностей. Приседания травмируют тех, кто еще не успел разобраться в технике, а уже пытается осилить огромный вес".

"Звезда" фитнесса Моника Брант обычно приседает в тренажере Смита: "Я всем женщинам рекомендую этот тренажер. Разницы с приседаниями почти нет, зато удобно и безопасно. Приседания требуют страхующего партнера, а он не всегда бывает под боком. Тренажер Смита позволяет тренироваться в одиночку без потери "качества".

Приседания могут не подходить вам анатомиче-



Гакк-приседы – это тяжелое базовое упражнение.



Выпады – это лучшее упражнение для ягодичных мышц. Не стоит делать выпады со штангой. Гантели лучше.

ски - по причине высокого роста или закрепощенного тазобедренного сустава. В этом случае выберите жим ногами и гакк-приседания. В любом случае стартовать вы должны с упражнения, которое заставляет работать сразу два сустава - коленный и тазобедренный.

4) Подберите второе комплексное упражнение

Ноги - это огромный мышечный массив, и одного многосуставного упражнения для них маловато. Если, скажем, вы начали с приседаний, проделайте "вдогон" жим ногами или гакк-приседания; если первым шел жим ногами, вторым номером могут пойти гакк-приседания. Главное, чтобы вы не нарушили оптимальную последовательность упражнений: сначала движение со свободным весом, а потом в тренажере. Упражнения со свободными весами, требующие мышечной координации, нельзя делать в состоянии физической и психологической усталости. Во-первых, повышается риск травм, а во-вторых, вы не сможете выложиться на все 100 процентов, поскольку задача поддержания равновесия станет куда более трудной. В итоге вы будете только и думать о том, чтобы не завалиться со штангой.



Изолирующие упражнения надо ставить в самый конец комплекса.

5) Делайте выпады

Выпады - это лучшее многосуставное упражнение для ягодиц. Вообще-то, работают те же самые мышечные группы, что и в приседаниях, однако львиная часть нагрузки приходится именно на ягодичные мышцы. В вашем распоряжении богатый выбор вариантов. Самым, что ни на есть базовым (поэт сказал бы "программным") считается "стационарный" выпад. Вы расставляете ноги на манер раскрытых ножниц (одна ступня впереди, другая сзади). Ну а потом приседаете на "передней" ноге заданное число раз. Выполнив сет одной ногой, меняете положение ступней и приседаете на другой ноге. Выпады не рекомендуют делать со штангой - слишком опасно. Лучше взять в руки по здоровой гантеле, да еще примотать каждую к кисти гимнастическим ремнем. Вторыми по значению считаются подъемы на опору. Вы ставите ступню на поверхность скамьи и силой одной ноги поднимаетесь на скамью. Есть еще выпады в ходьбе, боковые выпады, обратные выпады. В любом случае начинайте с минимального веса, чтобы мышцы "вспомнили" движение. Да и вообще, не очень-то налегайте на веса. Делайте поправку на то, что это ваше третье по счету упражнение.

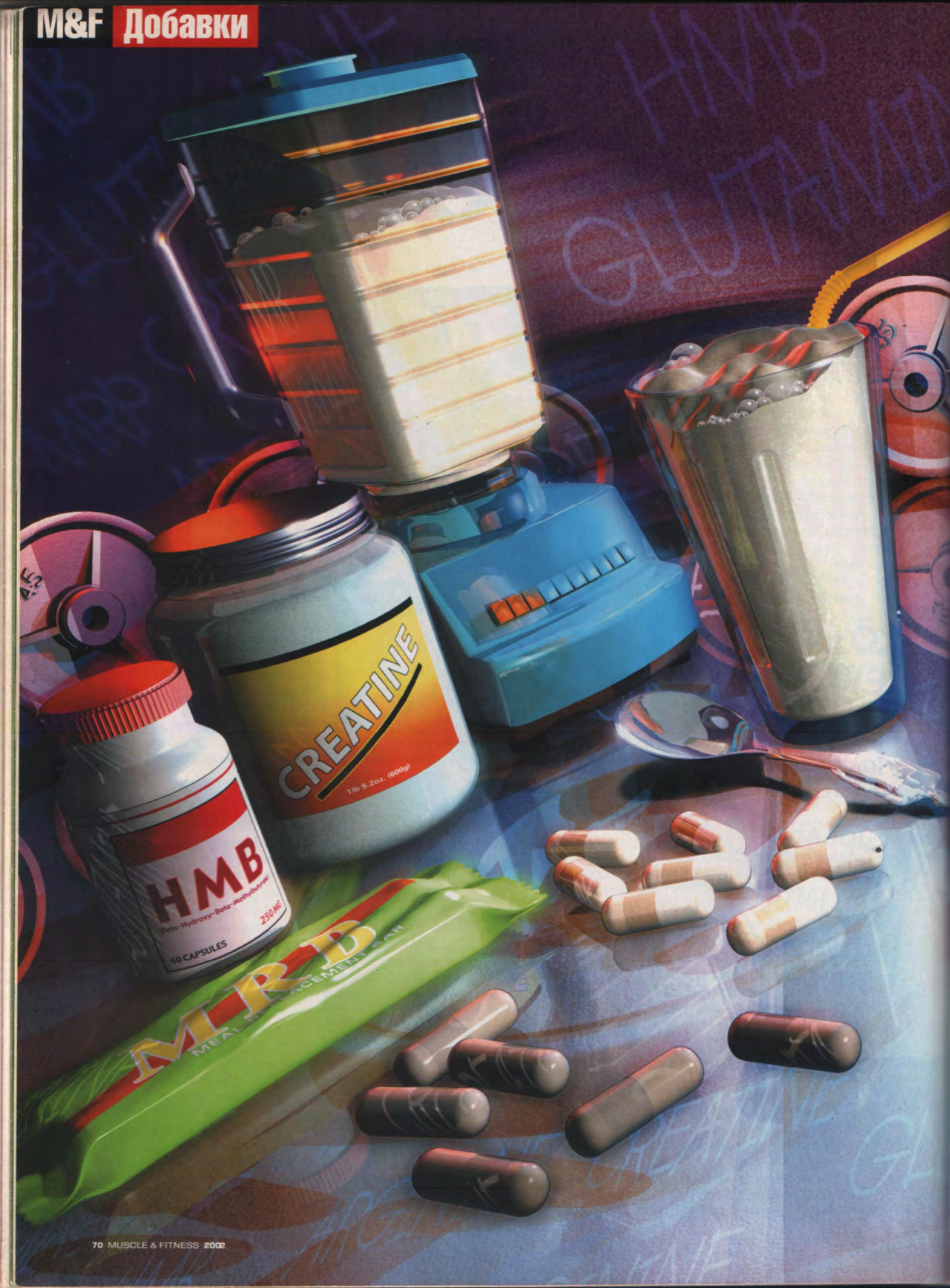
6) Добавьте упражнения на "изоляцию"

После "тяжелых" многосуставных упражнений самое время переходить к "односуставным" движениям. Вот теперь вы можете "изолировать" квадрицепсы с помощью разгибаний ног. Многим кажется, что фаза подъема тут самая важная. На самом деле, это не так. Разгибайте ноги мощным динамичным движением, а вот опускайте вес подчеркнуто медленно. В данном случае на мышечный рост "работает" фаза растяжения мышцы (а не сокращения, как в других упражнениях). Для ног есть еще два неплохих "тренажерных" упражнения: на приводящие мышцы, расположенные на внутренней поверхности бедер, и на отводящие мышцы, занимающие их (бедер) внешнюю поверхность. В первом случае вы сводите колени сидя, а во втором - разводите. В этих изолированных движениях имеет смысл проделать больше повторов - тогда вы "достанете" самые глубокие слои мышечной ткани. Можете даже применить что-нибудь из "шоковой терапии", например, форсированные повторы или дроп-сеты - это только усилит эффект. Только запомните, что оба упражнения нельзя делать на одной тренировке - либо сводите колени, либо разводите. Если делать упражнения разом, они теряют свою эффективность.

7) Сколько повторов?

Оптимальным считается вес, вызывающий мышечный "отказ" где-то на 8-9 повторе. Если вы легко можете "отбарабанить" 10 повторов, а то и больше, значит, вес для вас слишком мал. Если же вы с трудом дотягиваете до 6-ого повтора, то с весом вы явно переборщили. С другой стороны, не следует выполнять все упражнения по одной и той же стандартной схеме - три сета из 8-10 повторов; это верный путь к пресловутому "плато". Если первый сет делается в 10 повторах, то во втором надо поднять вес и снизить число повторов до 8-ми. В третьем сете стоит сбросить вес и сделать не меньше 15 повторений. И не бойтесь пробовать новое. Многие профессиональные бодибилдеры тренируют ноги огромным числом повторов. Вот и вы попробуйте поэкспериментировать со схемами из 12, 15 и 25 повторов.

Ноги обычно тренируют трижды в две недели. Однако раз в год вам стоит провести программу "ножной" специализации. В течение 6-8 недель тренируйте ноги дважды в неделю. Третий день посвятите остальным мышцам. На каждую сделайте 2-3 сета из 8-10 повторений - не больше! Выкладываться на этой тренировке не надо, она имеет поддерживающий характер. Все свои силы бросьте в накачку ног! **M&F**


CREATINE
1lb 5.2oz. (600g)
HMB
Beta-Hydroxy-Beta-Methylbutyrate
250 MG
60 CAPSULES
MRP
MEAL REPLACEMENT BAR



Твой рейтинг пищевых добавок

Список лучших добавок надо пересмотреть в пользу любителей

Брайан Роули

Согласитесь, профи и любители тренируются в разных режимах. А раз так, то стоит ли любителям принимать за образец диетические программы профи, в частности, копировать их привычки в отношении спортивного питания? Диетологи убеждены, что у любителей своя свадьба. Любитель расходует много больше нервной энергии на работе и в семье, ну а профессионалы только и делают, что тренируются. Так что на первом плане у любителя повышение вечно низкого нервно-психического тонуса, а не загрузка протеином. Второе: любитель питается нерегулярно, а это означает хронические перебои не только с протеином, но и с углеводами, жирами и витаминами. Короче, профессиональный список, возглавляемый порошковым протеином, любителю не подходит. Тогда о чем речь?

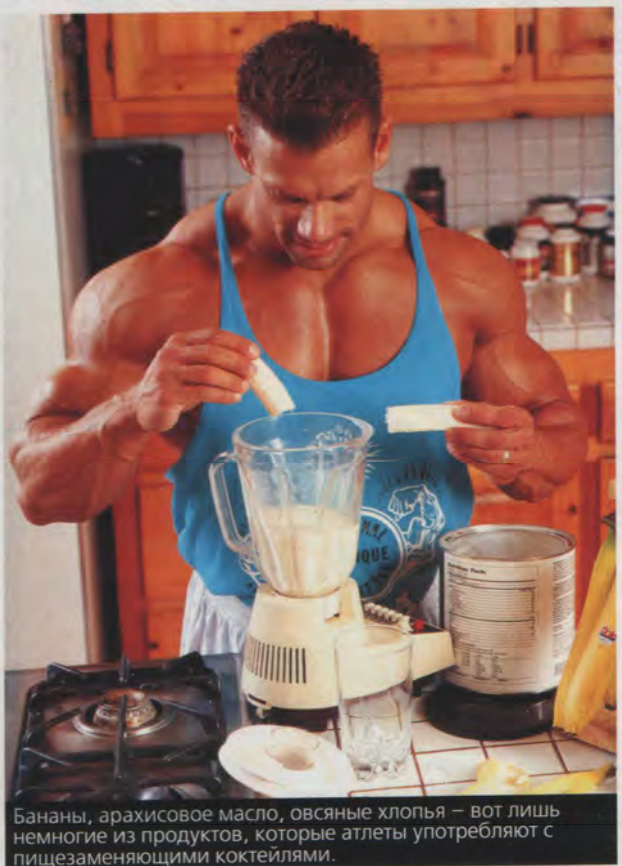
Креатин

Говорят, что креатин бесполезен. Мол, вес от креатина растет только за счет накопления жидкости в мышечной ткани, ну а мышечная ткань сама по себе на креатин никак не реагирует. Не верьте! Да, воды в мышцах прибывает, но это и хорошо! Согласно науке, ее количество в ваших мышцах прямо пропорционально потенциалу роста. Обезвоженные мышцы сильными не бывают. Креатин - не стероиды; он растит мышцы за счет косвенного эффекта. Но вам-то что за дело разбираться во всех этих тонкостях? Главное, что вы не попусту тратитесь на креатин. Пунктуальный прием креатина всегда "отливается" мышечным ростом.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ. На моих глазах один продавец советовал лопоухому новичку разво-

дить креатин в горячей воде. Ни в коем случае! В кипятке креатин тут же "сварится", как скисшее молоко. Если и растворять креатин, то в теплой воде. Секрет в том, что сам по себе креатин растворяется плохо. В воде образуется мутная взвесь, микрокристалы креатина скрипят на зубах. В идеале вода с растворенным в ней креатином должна вернуть себе почти полную прозрачность. Теплая вода чуть улучшает растворимость креатина. Однако самое верное: терпеливо мешать порошок, пока он полностью не растворится. И помните азы химии. Чем хуже растворяется вещество, тем больше должно быть воды. Спецы советуют размешать 10 г креатина в литре воды и поставить на ночь в холодильник. А уж потом разливать на равные порции в три пустые пластиковые бутылки из-под колы. Получится разовая доза в 3-3.5 грамма, которую вдобавок будет удобно взять с собой на тренировку.

ПОДБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДОЗУ. Обычно рекомендуют 3-3.5 грамма креатина в сутки. Однако наука установила, что если вы применяете 2-граммовые дозы, то по истечении "загрузочного" цикла в 28 дней будете иметь тот же самый уровень креатина в мышцах. В любом случае больше не значит лучше. Эксперименты с большими дозами показали их полную бесполезность. Организм имеет суточную норму усвоения креатина, выше которой не прыгнешь. С другой стороны, никуда не деть мнение практиков. Мол, эксперименты с креатином ученые ставили на обывателях, а культуристы - это люди совсем другой породы. Короче, если хотите ударно прибавить в массе, ударно принимайте креатин. В течение первой недели "закачивайте" в себя по 20 граммов креатина в сутки. Это чайная ложка с верхом четыре раза в день. Далее креатин надо принимать по 10 граммов. Уже через две недели с начала цикла вес увеличится на 2-3 кг без признаков отечности и "заплывшего" мышечного рельефа. Повторю, ученые практикам не верят. Тем не менее, раскачанные "звезды" американского футбола уверенно принимают по 10 граммов креатина в сутки.



Бананы, арахисовое масло, овсяные хлопья – вот лишь немногие из продуктов, которые атлеты употребляют с пищезаменяющими коктейлями.

ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ И ПОСЛЕ ЕДЫ. Медики не советуют "заправляться" креатином на пустой желудок - только с едой. Тем более, что любая еда стимулирует секрецию инсулина, а он улучшает усвоение креатина. Всыпать или вмешивать креатин в блюда не надо. Просто через полчаса после приема пищи выпейте водный раствор креатина.

Практики накачки настаивают на том, что креатин надо принимать немедленно после тренировки. Вопреки правилу - на пустой желудок. Уставшие истощенные мышцы будто бы как губка впитывают креатин. Наука на ей счет пока хранит молчание. Хотите - проверьте на себе.

НЕ НАЛЕГАЙТЕ НА КОФЕИН. Не принимайте креатин с кофеином. Если вы "сидите" на кофеиновых "жиросжигателях", эффект креатина будет "убит" напрочь. Уменьшение дозы не поможет. Даже половины суточной дозы "жиросжигателя" хватит, чтобы сделать прием креатина бессмысленным. То же самое нужно сказать в отношении кофе. Если вы - кофеман, креатин не для вас. А вот чай креатину не опасен.

Пищезаменители

Вы только что вернулись с тренировки, а через час свидание. На готовку времени нет. Как быть? Надо было заранее запастись т.н. "заменителем питания". Продается он в пакетиках и являет собой порошковую смесь белка, углеводов, витаминов и минеральных солей. Все в оптимальном сбалансированном количестве. Энергоемкость одного пакетика обычно 300-350 калорий. Один прием пищи "тянет" на 600 калорий, так что за раз культурист должен "съесть" два пакетика. Для легкого перекуса сгодится один пакет. Содержимое разводят в молоке или соке. Если вы сидите на диете и тщательно отслеживаете энергобаланс, то в воде. Всякие бредни насчет того, что это, мол, порошковая "химия", не слушайте. Никаких побочных последствий заменители питания не имеют. Больше того, ими можно полностью заменить натуральные продукты - здоровее будете. Заменители питания не содержат потенциально канцерогенных веществ, которыми напичканы продукты в супермаркетах.

СЕКРЕТЫ ПРИЕМА. Назначение данного вида продукта ясно из названия, однако в бодибилдинге и фитнесе его применяют для решения еще двух, крайне сложных, задач. Вот первая. Допустим, для активного мышечного роста вам нужны 3000 калорий в сутки, а ваш желудок принимает только 2000. Кстати, такое в нашем мире встречается не так уж редко. Усвоение пищи во многом зависит от состояния нервной системы, ну а мы все сегодня живем под шквалом стрессов. По статистике только один человек из десяти имеет здоровую нервную систему, а все остальные страдают разными нарушениями, вроде плохого сна или пониженного аппетита. Достаточно добавить в суточный рацион 3-4 пакетика заменителя, чтобы общая калорийность рациона повысилась до нормы, и силовые результаты начали расти. Прибавка одного-двух жидких коктейлей проходит безболезненно для желудка. Вас не ждет

никаких симптомов переедания вроде повышенного газообразования, болей в животе, тяжести в желудке, а тем более рвоты.

Другая проблема - соблюдение диетических ограничений. Ну у кого из нас хватит терпения ежедневно высчитывать пищевые калории, вымерять по граммам прием жиров, белков и углеводов? Заменители питания легко решают эту проблему. Вы можете применить заменитель питания на завтрак, на обед и на полдник. Вечером можно приготовить себе что-то натуральное, заранее зная, что не переборщите с жирами и углеводами.

Если вы ходите на тренировки в конце рабочего дня, то без заменителей питания вам никак не обойтись. Последний прием пищи у вас наверняка был до трех часов пополудни, а в зал вы приходите к семи. Налицо долгий перерыв в питании со всеми нехорошими последствиями, вроде падения сахара в крови, снижения давления и плохого настроения. За полчаса-час до тренировки вам надо опрокинуть в себя коктейль из заменителя, а потом выпить такой же коктейль сразу после тренировки. Где-то через час вы окажетесь дома и сможете полноценно поужинать. В противном случае вы будете тренироваться на голодный желудок, но хуже всего, что после тренировки ваши мышцы тоже окажутся на голодном пайке. Добираясь домой с пустым желудком, вы упустите то самое часовое "окно", когда уставшие мышцы с особой охотой впитывают питательные вещества. Другими словами, если вы - любитель, который тренируется после работы, заменители питания - такой же обязательный аксессуар вашей спортивной сумки, как и кроссовки.

Ради повышения отдачи заменителя после тренировки в него стоит добавить аминокислоту глютамин и немного креатина.

Глютамин

Это важнейшая аминокислота для культуриста. В мышцах этой аминокислоты больше, чем остальных вместе взятых. По действием нагрузок глютамин вымывается из мышц в огромных количествах. Однако потери быстро восстанавливаются. Сама по себе данная аминокислота не дефицитна. Ее много в повседневных продуктах питания, к тому же организм умеет ее синтезировать. Другое дело, что эта аминокислота никогда не бывает лишней. Чем больше ее в мышцах, тем лучше. На наше счастье мышечные клетки могут "впитывать" глютамин свыше природного предела. Так что ежесуточно вам стоит принимать до 8-20 граммов глютамина в порошке или капсулах.

В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ. Глютамин снижает потери мышечной массы в условиях тренировочного стресса. Это означает, что глютамин стоит принимать на пике нагрузок. По мнению профи, на исходе "массонаборного" цикла грузиться глютамином надо дважды в сутки - до 10 граммов за раз.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ. Бывает так, что тренировки никак не идут, вдобавок мышечная масса сокращается, падает сила, ухудшается общее самочувствие. Такое состояние называют перетренированностью. Формально его причиной является избыток физических нагрузок, однако сам механизм "болезни" до настоящего времени был не ясен. А потому не найдено и "лекарство". Сегодня ученые начинают подступать к разгадке тайны. Похоже, виной всему острый дефицит глютамина в организме. Под действием нагрузок организм стремительно теряет глютамин и не успевает восполнить потерянное. Хуже всего то, что глютамин - это основное "топливо" нашего иммунитета. Если глютамина организму недостает, иммунитет резко снижается, и даже простой насморк становится смертельно опасным. Гипотезу ученых подтверждает тот факт, что известные случаи смертей от перетренированности один в один напоминают картину смерти от СПИДа. Любителям такое вряд ли грозит, тем не менее, глютамин надо принимать хотя бы в целях бытовой страховки иммунитета. Дело в том, что естественное падение запасов глютамина в ходе тренинга может наложиться на жизненные стрессы, и восстановление глютамина затормозится. Отсюда один шаг до снижения иммунитета. Вы станете уязвимы самым пустяковым напастям вроде грибков.

ПОРОШКОВЫЕ ДОБАВКИ. Глютамин в виде порошка легко растворяется в разного рода напитках и при этом практически безвкусен, так что вы запросто можете набрать "активную" дозу порядка 14 граммов без риска, что глютамин полезет из вас обратно.

ГМБ (бета-гидрокси-бета-метилбутират)

Ряд новейших исследований подтвердил, что ГМБ действительно помогает набирать массу и улучшать спортивные результаты. Однако речь идет только о новичках. ГМБ приносит мало пользы "продвинутым" атлетам, то есть тем, кто уже давно тренируется с отягощениями.

Ученые перепроверяли действие добавки на многих сотнях испытуемых. И всегда результат был один. Новички на ГМБ опережали своих начинающих коллег с форой в 0,5 кг прироста мышечной массы в месяц. А вот профи оставались со своим капиталом.

Тем не менее, ГМБ можно порекомендовать и качкам со стажем. Допустим, после перерыва начинать серьезный тренингу лучше с этим препаратом.

Принимайте по 3 грамма в день в два или три приема. Если вы пользуетесь капсулами, то остановитесь на чем-нибудь одном - либо "достоинством" в 250 мг, либо в 500 мг. Продаются еще и готовые коктейли, содержащие ГМБ; они заглушают присущую препарату горечь, и принимать добавку в таком виде значительно приятнее.

Аргинин

Эту аминокислота способна стимулировать секрецию гормона роста, однако для этого ее надо принять в огромных количествах. Тем не менее, прямая польза есть и от меньших доз. Аргинин увеличивает содержание в мышечных тканях окиси азота. Это соединение играет ключевую роль в белковом синтезе, проще говоря, росте мышц.

Средство от травм. Экспериментально установлено, что окись азота ускоряет рост саркомеров - сегментов мышечных волокон. Аргинин известен также своей способностью улучшать циркуляцию крови. Все эти "побочные" эффекты крайне важны в бодибилдинге. Профессионалы уверены, что аргинин многократно повышает свою эффективность, если принимать его вместе с глютамином.

Порошок или коктейль. Лучше всего принимать аргинин в виде порошка. В одной чайной ложке умещается до 4 граммов этой аминокислоты, которую можно растворить в воде или любом фруктовом соке. **M&F**





Твоя фигура: ЕСТЬ проблемы?

Профессионалы фитнеса могут тебе отыскать решения ■ Майкл Дас

Есть проблемы?

Все люди разные. Это общеизвестно. А мышцы? Тоже! Специалисты фитнеса предупреждают: какие-то ваши мышцы очень сильны, сильнее, чем другие. У кого-то сильные квадрицепсы, у кого-то - ягодицы. Со слабыми мышцами - та же картина. Слабина у каждого своя. Будьте к этому готовы. Какие-то ваши мышцы не станут отвечать на тренинг хоть плачь! Утешает, что из общего правила нет исключений. Все великие фитнесистки имели свои слабости. Другое дело, что они и не помышляли сдаваться. Они изобретали свои методы тренировок, пробовали, что-то добавляли, убавляли, мудрили, хитрили, и в конце-концов проблема сдавалась. У вас есть преимущество: вам не надо проходить весь этот тяжкий путь заново. Вы называете проблему, а "звезда" фитнеса пересказывает вам свой рецепт успеха.



МОНИКА БРАНТ
Проблема: ноги

"От природы мои ноги были полными и бесформенными, - вспоминает "Мисс Фитнесс Олимпия". - Мне пришлось изрядно попотеть, чтобы сделать их стройными". Борьбу за свою нижнюю часть Моника начала с диеты. Жировые отложения провоцирует нерегулярное питание, так что первым делом Моника научила себя питаться строго по часам. На это у нее ушло около месяца. Потом Моника взялась за пересмотр рациона. Она считала, что сокращать потребление калорий нельзя, иначе где взять силы на тренировки? Речь шла о замене потенциально "опасных" углеводов и жиров белками. Суточное потребление калорий осталось на прежнем уровне, однако теперь Моника съедала за день около 150 г белка. Такую последовательность шагов она считает самой правильной: нельзя заставить себя есть непривычную пищу, да еще регулярно. Сначала надо создать у себя одну привычку, а уж потом другую.

Еще через месяц Моника взялась за прицельный тренинг ног. Делать наоборот она никому не советует. Какой толк потеть в зале, если за кухонным столом вы с лихвой наверстываете "сожженое"? Нет, танцевать надо от питания.

Что касается секретов тренинга, то вот они. Если вы хотите принципиально поменять ноги, переходите на "односторонний" тренинг. А это значит, что все "ножные" упражнения надо делать одной ногой. На одной ноге приседать, одной ногой жать платформу в тренажере, одной ногой делать сгибания лежа и сидя, одной ногой делать разгибания... И как можно больше делать выпадов! В ходьбе, обратных, в стороны! Второй секрет - суперсеты, трисеты и гигантские сеты. Это означает, что вы делаете сеты упражнений друг за другом без перерыва. Допустим, сет приседаний и тут же сет разгибаний ног в тренажере. (Это пример суперсета.) Трисет - объединение трех упражнений, гигантский сет - четырех и более. В каждом сете не меньше 20-40 повторов. Между суперсетами, трисетами и пр. отдыхайте по часам не дольше 30 секунд!

И наконец третий секрет - аэробика. Никаких велоэргометров, степперов и беговых дорожек! Только бег! До завтрака на голодный желудок - ровно час. Потом еще одна беговая дистанция вечером - тот же час. На руке обязательно пульсомер! По нему Моника выверяет оптимальную скорость бега. Если никак не удается выбраться наружу, Моника довольствуется "бегущей дорожкой" с очень сильным наклоном, но дистанцию удлиняет на лишние полчаса. "Порою бывает до крика тошно, - признается она. - Но делать нечего - стискиваешь зубы и тренируешься через не могу".



СОВЕТ:
Хотите иметь стройные ноги, тренируйтесь в многоповторном режиме.

ЛОРА МАК
Проблема:
ягодицы и бицепсы бедер

Ягодичные мышцы и бицепсы бедер у всех женщин слабо иннервированы. Проще говоря, в них меньше нервов. В силу этого эти мышцы недополучают нервной энергии, теряют объемы и остаются слабыми. Так что в отличие от мужчин женщины должны куда больше тренировочного времени уделять бицепсам бедер и ягодицам. Однако Лоре Мак от рождения особенно не повезло. Она делала по 4 и даже 5 прицельных упражнений, но отдачи все равно не было. Как же быть? Вообще-то, ноги принято тренировать раз в неделю, ну а Лора составила другой недельный график, в котором было две "ножные" тренировки. И на каждой она делает упор на ягодицы и бицепсы бедер. То же самое она рекомендует всем, у кого есть похожая проблема: тренируйте "слабые" мышцы дважды в неделю.

Больше того, тренировки должны быть предельно интенсивными. Вот примерный комплекс от Лоры Мак: сгибания ног лежа, батт-бластер, жим ногами, отведения ноги назад на блоке, сведения-разведения ног в тренажере, выпады в ходьбе.

Упражнения Лора советует объединять в трисеты - по сету каждого упражнения один за другим без перерыва. Упражнения для ягодиц Лора проделывает в многоповторном режиме (30-50 повторов за сет).

Главная особенность программы - ее намеренно "односторонний" стиль. Даже те упражнения, которые обычно делают двумя ногами, Лора делает поочередно одной ногой. Секрет в том, что "односторонние" упражнения помогают лучше чувствовать целевые мышцы. Ну а это принципиальное условие фитнес-тренинга. Те мышцы, которые ты не чувствуешь, не растут. Аэробный тренинг Лора также приспосабливает к "нуждам" своих ягодиц и бицепсов бедер. Если кардио-тренажер, то степпер или "бегущая дорожка" с максимальным наклоном. В интервальном режиме Лора работает 45-60 минут. Такие аэробные тренировки она проводит пять раз в неделю. В период подготовки к соревнованиям она переходит на двухразовые тренировки, по 45 минут каждая.



СОВЕТ:
Объедините 2 многоповторных трисета для ягодиц и бицепсов бедер в один гигантский безостановочный сет.

ЛОВЕНА СТАМАТИУ-ТЬЮЛИ
Проблема: спина

"Мисс Фитнес Олимпия" Ловена Стаматиу-Тьюли с детства занималась спортивной гимнастикой. Ей приходилось делать много сложных силовых элементов вроде сальто, стоек на руках, переворотов на перекладине и пр. Нагрузки такого рода сопровождаются сгибанием туловища, а значит утолщают мышечный корсет талии. В итоге талия Ловены стала непропорционально широкой. Когда она перешла в фитнес, то услышала, что она, мол, "испортила" талию, а потому у нее никогда не будет нужной для соревнований V-образной спины. Ловена была в отчаянии, но повстречала в своем фитнес-клубе опытного культуриста, который дал ей судьбоносный совет: чтобы замаскировать талию, надо расширить спину. Разницы в 5-7 см женщине будет достаточно, чтобы вид сзади вновь вернул ту самую V-образность.

СОВЕТ:
Лучшим упражнением для мышц спины считается тяга книзу широким хватом за голову или к груди.

Нужную методику тренинга Ловене подсказал тот же самый культурист: в упражнениях на спину надо чуть увеличить веса и делать все упражнения только широким хватом.



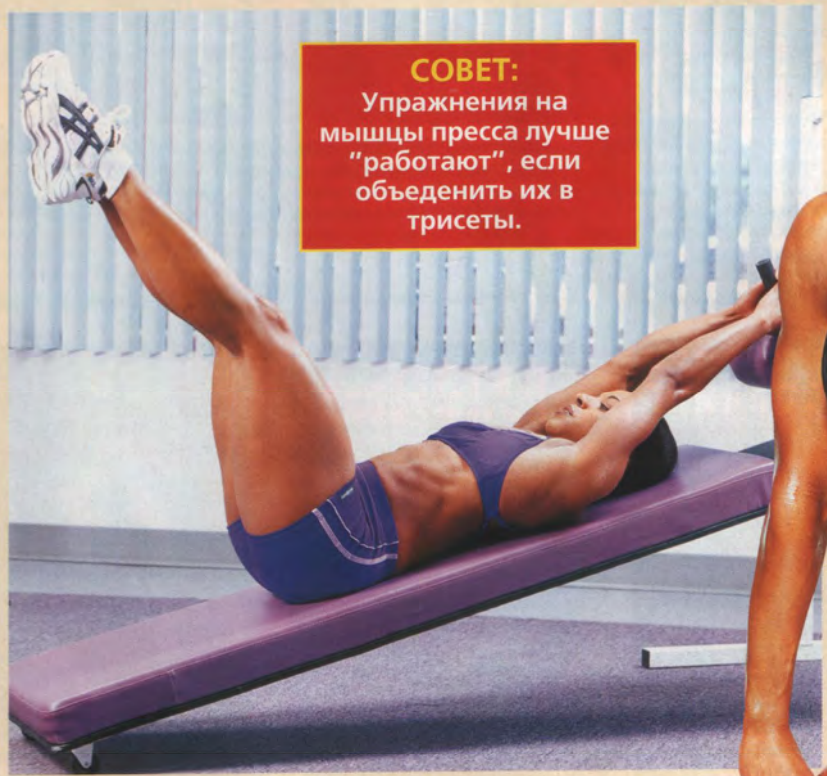
Главным упражнением для Ловены стали подтягивания широким хватом. Поначалу Ловена могла осилить только два повтора. Потом дело дошло до трех, потом до семи, потом до десяти. Сегодня Ловена запросто подтягивается по 12-15 раз за сет.

На решение проблемы Ловена отвела себе год. Спину она тренировала дважды в неделю, делала по 3-5 упражнений из 4-7 сетов. "Тренинг спины, - говорит Ловена, - для женщины - вещь непривычная. От тяжелых упражнений быстро устаешь психологически. Вот поэтому я советую составить программу из 10-12 упражнений и всякий раз для тренировки выбирать для себя новую комбинацию из 3-4 движений. По крайней мере, не так скучно."



КАРЛА САНЧЕС
Проблема: пресс

В девические годы фитнес-чемпионка Карла спортом не занималась. В фитнес она пришла после рождения ребенка, чтобы хоть как-то уменьшить свой живот. Под действием упражнений фигура Карлы эффектно изменилась, однако живот так и остался ее "слабым" местом и все портил. Карла взялась за прицельный тренинг. Руководствовалась она двумя принципами: нагрузка должна быть регулярной и как можно более разнообразной. Итак, она взялась тренировать пресс 5 раз в неделю.



СОВЕТ:
Упражнения на мышцы пресса лучше "работают", если объеденить их в трисеты.

Основа комплекса - трисеты из трех упражнений. Причем, первое упражнение делается с отягощением, а другие два с весом тела. Каждый сет выполняется до абсолютного мышечного "отказа", когда еще одно повторение выполнить попросту нереально. Например, первым идет сет подъемов ног в висе с гантелью, зажатой между ступней (10 повторов), затем сет обратных скручиваний на скамье с наклоном вниз, наконец, V-подъемы на полу. После короткого отдыха весь трисет повторяется не менее 3-5 раз.

Любое упражнение, подчеркивает Карла, требует предельной концентрации. "Я представляю свой пресс в виде мокрой губки. Я "скручиваю" туловище, как бы выжимая воду из пресса, и одновременно выпускаю из себя воздух (делаю выдох)".

Дополняют программу Карлы регулярный аэробный тренинг и сверхстрогая диета. Аэробные тренировки Карлы включают спринт на стадионе (два раза в неделю), степпер и медленную работу на "бегущей дорожке" - на измор (45-60 минут). Перед соревнованиями Карла проводит 60-минутные аэробные тренировки по утрам и 45-минутные по вечерам, на сон грядущий. **M&F**



6 квадратиков всего за недель

Стальной пресс... Это, конечно, не бином Ньютона, однако надо честно предупредить: заветные "шесть квадратиков" относятся к числу не самых простых задач в бодибилдинге. Во всяком случае, без помощи опытного тренера тут никак не обойтись. И все потому, что пресс нельзя качать "в общем и целом". Задачу решают с помощью особой программы, которую называют "специализацией". Суть проста: в течение полутора месяцев вы "долбите" свой пресс до посинения, сократив нагрузку на другие мышечные группы. Образовавшийся "излишек" энергии позволит вам качать пресс зверски интенсивно и вдобавок чаще обычного (за счет того же самого избытка энергии восстановление пойдет быстрее). Дольше полутора месяцев практиковать такой тренинг нельзя. Иначе целевые мышцы, в данном случае пресс, ждет истощение. К тому же остальные мышцы без должной нагрузки рискуют превратиться в кисель.

Короче, из каждой тренировки надо извлечь максимум пользы. Второго шанса жизнь вам уже не даст. После завершения программы специализации вы должны вернуться к "мягкому" режиму тренинга пресса. Проводить специализацию можно дважды в год, не чаще. В любом случае знайте, что программа специализации плюс "мягкий" период - это единое целое. Без фазы снижения нагрузок добиться резкого прогресса в тренинге нельзя. Однако в случае с прессом начало начал - ваша диета. С нее и начнем. На старт!

Диета для пресса

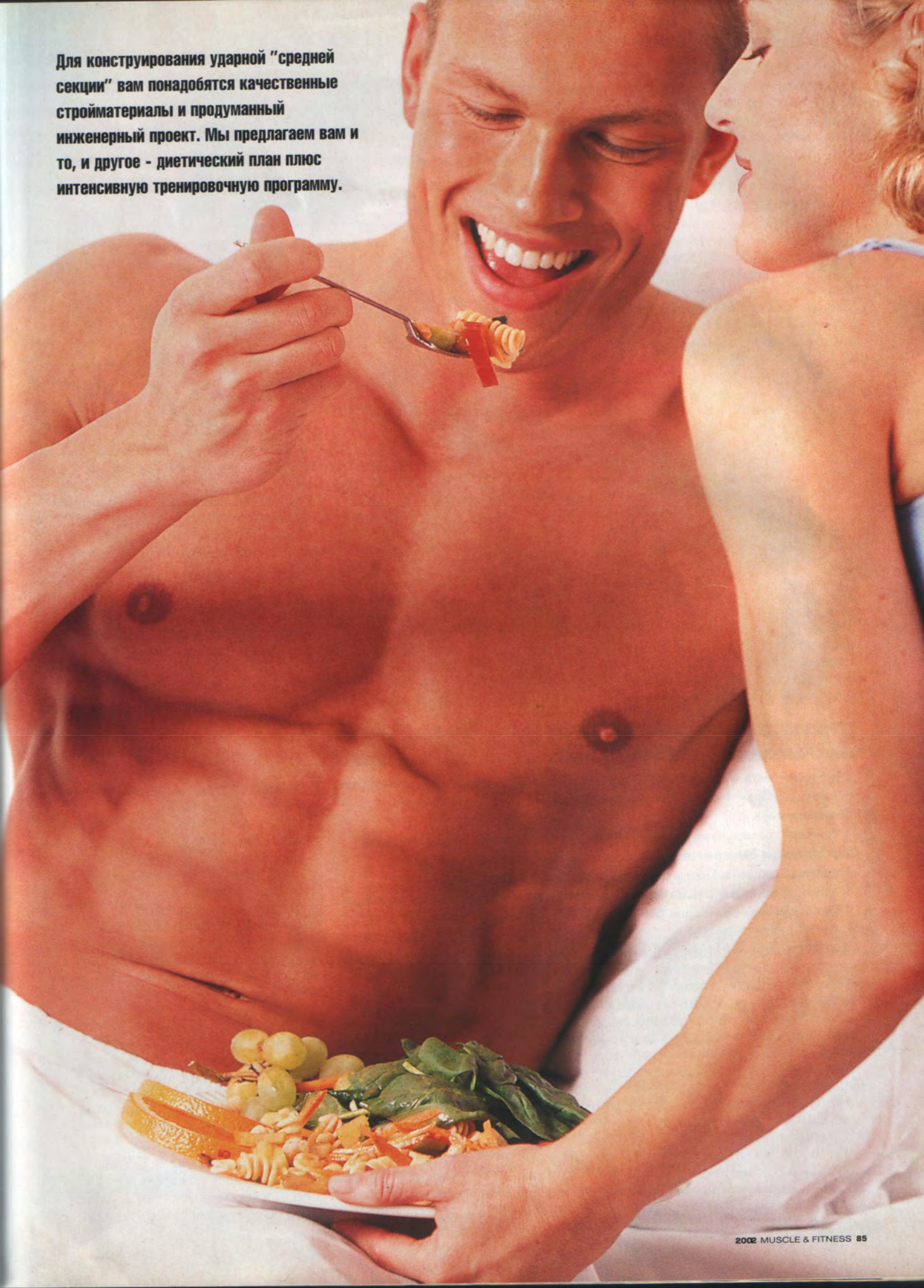
Милош Сарцев, профессионал

На своем веку я перевидал немало упертых качков, которые выполняли до 1000 скручиваний в сутки. И все бестолку. Секрет в том, что упражнения делают ваш пресс сильнее, и только. Они не "умеют" пережигать жир. Вы можетет делать хоть миллион скручиваний, но если ваш пресс покрывает толстый слой жира... Больше того, многим из нас и упражнения толком не нужны. Отлично прорисованными "квадратиками" природа наградила их от рождения. Тут достаточно просто похудеть, чтобы пресс, так сказать, "заиграл". Поймите меня правильно: я вовсе не отговариваю вас от упражнений. Однако вы должны понимать главное: силовые упражнения не избавят вас от жира. Это забота диеты.

Время на подготовку

Давайте-ка для начала закрепим на бумаге наше исходное состояние. Встаньте утром на весы и запишите результат. Потом вам предстоит взвешиваться раз в неделю в тот же самый день и в это же время. Вам понятно, зачем? Чтобы сравнивать. Диета не должна быть бегом на месте. Каждую неделю вы должны получать конкретный результат - мол, столько-то в минус. Важно учесть, что вся эта цифирь сама по себе не может служить критерием успеха. Дело в том, что любая диета приводит еще и к потерям воды. Так что результат взвешивания надо перепроверять. Делается это так. Купите узкие джинсы и покрутитесь в

Для конструирования ударной "средней секции" вам понадобятся качественные стройматериалы и продуманный инженерный проект. Мы предлагаем вам и то, и другое - диетический план плюс интенсивную тренировочную программу.



них перед зеркалом. Запомнили видок? Теперь снимайте и кладите в шкаф для примерки через неделю. Если вы увидите, что джинсы по-прежнему сидят на вас как на барабане, а весы показывают снижение веса, значит, вы теряете воду, а не жир. (Что делать в этом случае, я вам подскажу.)



"Расшифровка" диеты

Многие фанаты скрупулезно учитывают все съеденное и подсчитывают калории - архисложная задача даже для квалифицированного бухгалтера. Ну а я, профессионал, всегда обходился без аптекарских весов - точное число съеденных граммов никогда меня не интересовало. Ну а любителям такие весы, вкупе с калькулятором, и вовсе ни к чему.

Вместо всего этого я разработал куда более простую систему. Я прикидываю на глазок размеры порций и уже примерно знаю, сколько я съем белка, углеводов или жиров. Что касается размеров порций, то одна "стандартная" порция белка, вроде стейка или цыплячьей грудки, должна быть величиной с вашу ладонь. Порции зеленых овощей полагается быть примерно вдвое больше (с две ладони, хотя "перебор" зеленых овощей никоим образом вам не повредит). Примерно столько же за раз надо съедать углеводов - с две ладони макарон, картофельного пюре или каши. А вот с жирами будьте предельно осторожны - ни в коем случае не отклоняйтесь от таблицы с диетическим планом!

Прямо так сразу приступать к диете нельзя. Дело в том, что она содержит большое количество белка, ну а белок наш организм переваривает неохотно. Если ни с того ни с сего взяться поглощать огромные порции белка, он будет усваиваться по самому минимуму, а все лишнее последует в унитаз. Так что прежде вам надо выполнить один диетический "трюк". В течении 2 недель надо есть как можно больше углеводов - до 80% общей калорийности рациона. Организм привыкает к поступлению огромного количества энергии и "разгоняет" свой метаболизм. Все процессы жизнедеятельности ускоряются, и даже среднесуточная температура тела повышается на четверть градуса. Пищеварение идет крайне эффективно. И вот тут-то можно начинать питаться по нашему плану. В силу "инерции" организм так же здорово будет переваривать белок как прежде углеводы.

В таблице на следующей странице напротив каждой категории продуктов приведены цифры, обозначающие количество "единиц" этих продуктов, которое вам следует потреблять ежедневно. Вот некоторые из продуктов, входящих в ту или иную категорию:

БЕЛОК: Цыпленок, тунец, рыба, говяжьи стейки, яйца.
"КРАХМАЛИСТЫЕ" УГЛЕВОДЫ: Паста (макаронные изделия), рис, картофель.
"ОВОЩНЫЕ" УГЛЕВОДЫ: Зеленые овощи, вроде зеленого перца, помидоры, морковь, кабачки, капуста.
"ФРУКТОВЫЕ" УГЛЕВОДЫ: Яблоки, апельсины, бананы, нектарины, виноград.
ЖИРЫ: Соя, арахис, оливковое масло, льняное масло, рыбий жир (с жирами омега-3 и омега-6), авокадо, маслины.

Первые две недели вам предстоит поедать много белка, много жиров и мало углеводов. Белок можно принимать в виде порошка-концентрата, тем не менее, 2-3 приема пищи должны включать натуральные источники белка. Жиры вам показаны лишь растительные. Никаких животных жиров! Почему жиров так много? О, тут я должен буду пересказать вам теорию спортивного питания, но на это нет ни времени ни места. Ограничусь несколькими тезисами. Если раньше вы много ели углеводов, а потом в один день сократили прием углеводов вдвое, организм тут же переключается на "пережигание" жиров. На языке диетологии это называется ускорением обмена жиров. Однако сам по себе этот процесс быстро замедлится, если не подкрепить его поступлением большого количества жиров. Это все равно, что заниматься аэробикой в душном зале. Представьте, ваше дыхание участилось, а воздуха не хватает. Вам поневоле придется сойти с дистанции. Так и с жирами. Если жиры в дефиците, то "жиросжигание" замедлится. Что же выходит: ради того, чтобы избавиться от жира надо есть больше жиров? Правильно! Да только жиры должны быть такими, которые организм человека умеет усваивать, т.е. растительными. Тут все просто: человек произошел от травоядной обезьяны, а потому и умеет усваивать

"Единицы" и порции

1 "единица" белка = 28 г постного мяса (113 г = размер вашей ладони); 7 граммов белка.
1 "единица" жира = 1 чайная ложка растительного масла или 3 грецких ореха; 5 граммов жира.
1 "единица" крахмалистых углеводов = половина средней картофелины (1 "средняя" картофелина = размер вашего кулака); 15 граммов углеводов.
1 "единица" овощей = 1 чашка овощей; 5 граммов углеводов.
1 "единица" фруктов = 1 чашка клубники или половина яблока; 15 граммов углеводов.
* Число граммов указано лишь приблизительно.

жиры из растительной пищи. Ну а животные жиры человеку не годятся по определению. Они всегда "лишние", вот и откладываются под кожу. Чем больше вы едите жирного мяса, сала, сливочного масла, жирных молочных продуктов, тем толще будете. А вот овощных жиров бояться нечего. Правда, есть здесь одно большое но. Иное растительное масло из магазина вреднее животного. Вспомните, свежеотжатое растительное масло "живет" 3-5 дней. Ради удлинения сроков хранения производители масло кипятят, рафинируют, гомогенизируют и пр. В итоге организм перестает такое масло "узнавать" и тоже отправляет вам под кожу. Другими словами, к выбору жиров надо подходить ответственно. Лучше всего покупать свежеотжатое растительное масло на сельскохозяйственном рынке.

Как и положено бодибилдеру, вы должны есть 5-6 раз в сутки. Это еще один секрет нашей диеты. Такой режим питания не дает замедлиться обмену веществ. Ну а низкий темпы обмена - главная причина ожирения.

Да будет пресс!

Данная диета даст вам реальный результат, но не вздумайте затянуть ее дольше полутора месяцев! Эффект диеты основан на кратковременном "перенацеливании" организма на другой источник энергии: с углеводов на жиры. Но по истечении полуторамесячного срока эффект этот практически сходит на нет, и дальнейшая "дискриминация" углеводов выйдет вам боком.

По завершении диеты вам предстоит перейти на обычный режим питания, когда углеводы составляют порядка 60% калорийности рациона. Чтобы не "заплыть", вам придется регулярно (раза 3 в неделю) проводить интенсивные аэробные тренировки. Да и то пресс серьезно сдаст. Однако тут нет повода для пессимизма. Даже профессионалы не ставят перед собой утопической задачи весь год выглядеть на миллион долларов. Хуже нет, когда ты плохо выглядишь именно тогда, когда тебе до зарезу нужен ударный вид. Верно! Речь о пляжных летних месяцах. Планируйте работу над прессом на весну, и всякий раз вы будете встречать лето классным видом! **M&F**



Шестинедельная диета для пресса

Записывайте все, что съедаете за день. Цифры в колонках - это ваши ориентиры на каждый день, в "единицах". К примеру, человек весом 70 кг должен потреблять 27 "единиц" белка, 4 "единицы" крахмалистых углеводов, 2 "единицы" овощей, 2 "единицы" фруктов и 16 "единиц" жира в день в течение первых двух недель диеты.

Недели 1-2:
40 % калорий за счет белка, 40 % калорий за счет жиров, 20 % калорий за счет углеводов.

Общая калорийность:	**1600 ккал**	**1900 ккал**	**2200 ккал**	**2500 ккал**	**2800 ккал.**
Вес тела	**60 кг**	**70 кг**	**80 кг**	**90 кг**	**100 кг**
Единицы:					
Белок	23	27	31	36	40
"Крахмалистые" углеводы	3	4	5	6	7
"Овощные" углеводы	2	2	3	3	3
"Фруктовые" углеводы	2	2	3	3	3
Жиры	14	16	20	22	24

Недели 3-6
30 % калорий за счет белка, 30 % калорий за счет жиров, 40 % калорий за счет углеводов.

Единицы:					
Белок	17	20	24	27	30
"Крахмалистые" углеводы	8	9	10	11	14
"Овощные" углеводы	4	4	4	5	5
"Фруктовые" углеводы	3	3	4	4	4
Жиры	11	12	14	16	18

Примечания:
• Если за неделю вы сбросили меньше 0,5-1 кг, то на следующей неделе "урежьте" потребление продуктов каждой категории на 1 "единицу". Если по прошествии шести недель вы не будете удовлетворены результатом, вернитесь к диете первых двух недель и "посидите" на ней еще 2-4 недели.
• Раз в неделю вы можете позволить себе немного "расслабиться". Забудьте о диете и побалуйте себя чем-нибудь запретным! Если вы всю неделю строго придерживаетесь диеты, одна "нездоровая" трапеза вам не повредит.
• Эта диета "срабатывает" лишь в сочетании с тренингом. Я рекомендую дополнить силовые тренировки аэробикой - три раза в неделю по 25-30 минут.

Повороты туловища на блоке



Встаньте сбоку от верхнего блока. Возьмитесь обеими руками за рукоять сбоку от корпуса. Расставьте ноги примерно на ширину плеч и слегка согните колени. Силой мышц туловища медленно повернитесь в сторону. Ваши кисти рук совершат при этом широкое дугообразное движение. Выдержите паузу, хорошенько статически напрягите мышцы живота и по той же дуге верните рукоять в исходное положение. Проделайте намеченное число повторов и поменяйтесь с блоком местами.

Примечание: *Держите руки прямыми. Упражнение делается только силой мышц корпуса. Правильной технике хорошо помогает поворот головы вслед за руками.*



Скручивания на мяче на блоке

Возьмитесь за веревочную рукоять нижнего блока, откиньтесь назад и медленно "сползите" по мячу чуть вперед, чтобы плотно улечься на мяч спиной. Удерживайте концы рукояти по обеим сторонам головы. Не меняя сгиба локтей, "скручивайте" туловище. В конечной точке движения статически сократите мышцы пресса. Медленно опуститесь в исходное положение.

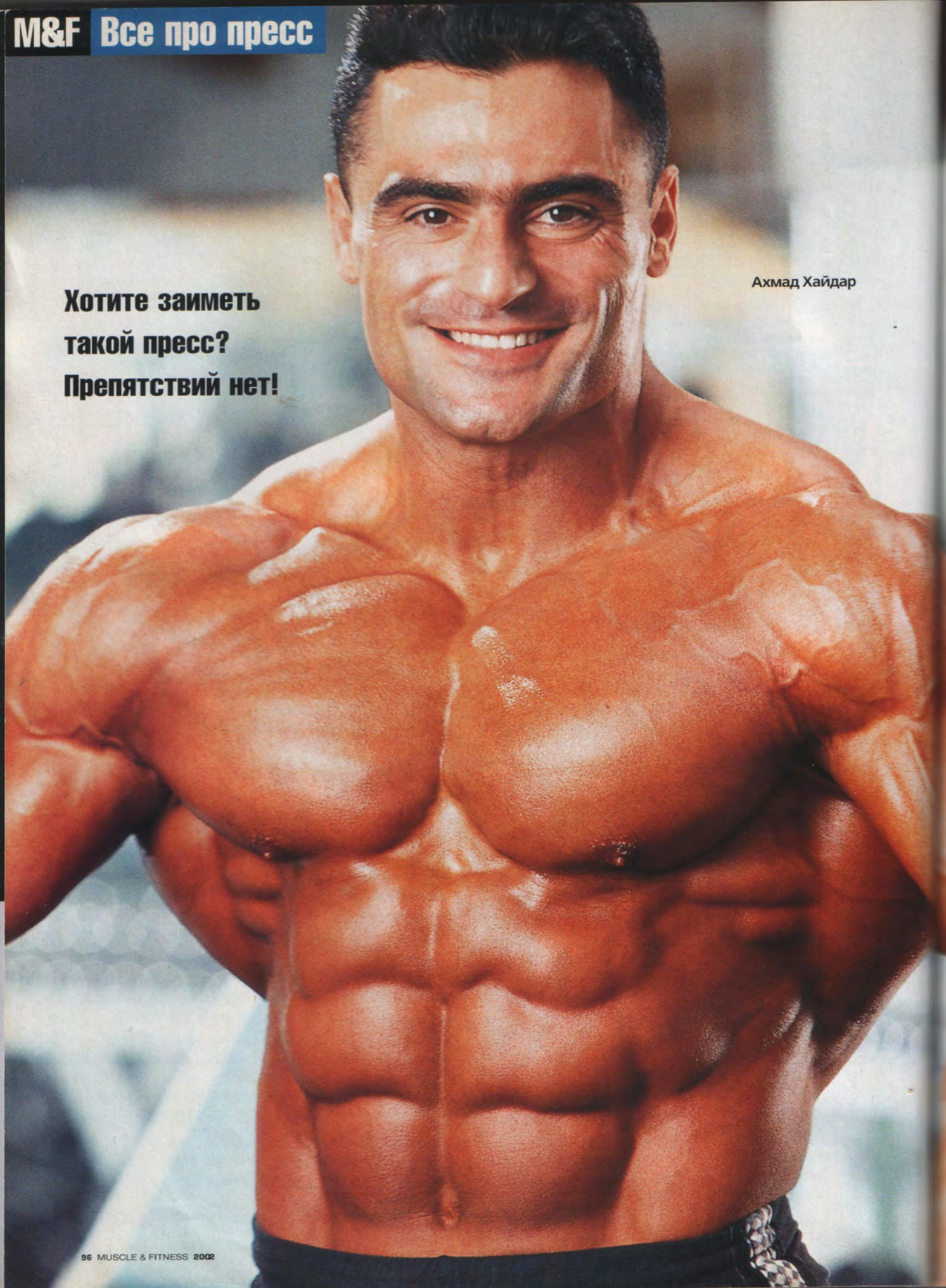
Примечание: *Делайте упражнение с партнером, особенно если ваш спортивный стаж невелик.*



Перекат мяча

Встаньте на колени перед мячом и положите на него ладони; руки должны быть чуть-чуть согнуты в локтях. Медленно "откатите" мяч от себя и опускайтесь следом за ним, пока ваш корпус не расположится параллельно полу (или почти параллельно). Выдержите паузу, вернитесь в исходное положение и повторите все сначала.

Примечание: *Держите спину напряженной по всей амплитуде движения.* **M&F**



Хотите заиметь такой пресс? Препятствий нет!

Ахмад Хайдар

5 проверенных жизнью комплексов

Лучшие комбинации упражнений на пресс по мнению профессионалов бодибилдинга и фитнеса.

■ Дэн Кан

Изучая экзотических птиц Галапагосских островов, Чарльз Дарвин пришел к выводу, что залогом выживаемости вида служит многообразие входящих в этот вид особей; впоследствии эта мысль легла в основу его эпохального труда "Происхождение видов".

Вы, конечно, спросите, при чем тут птички? А при том, что ту же закономерность мы наблюдаем и в бодибилдинге: все люди устроены по-разному, и успех достигается лишь при помощи программ, учитывающих особенности строения и образа жизни конкретного индивидуума. Тренинг брюшного пресса не является исключением. Ну а помогут вам в поисках собственного подхода к "брюшным" тренировкам пятеро специалистов высшей квалификации, каждый из которых имеет свое представление о том, каким должен быть по-настоящему эффективный тренинг "средней секции". Вот вам и многообразие, о котором говорил Дарвин - каждый сможет подчерпнуть для себя что-то полезное, вне зависимости от того, сколько времени и сил вы готовы вложить в "совершенствование" своего пресса. А вы говорите, птички тут не при чем!

Тренируйся дома!

Манди Бланк, профессиональная фитнесистка

Упражнения	Сеты	Повт.
Скручивания	3	15
Подъем ног	3	15
Ножницы	3	15

Для культуриста-любителя "рельефный" пресс - это мечта, которую он то вспоминает, то намертво забывает. Ну а для соревнующейся фитнес-спортсменки, такой, как Манди Бланк, тренинг пресса - это образ жизни. Она не может позволить себе и минутной слабости - ее пресс всегда в лучах софитов. Свой пресс Манди тренирует ежедневно, где бы ни была, в командировке или на отдыхе. Дважды, утром и вечером, она проделывает комплекс из трех движений. Первое "грузит" верх пресса, второе - низ, а третье - самую середину. Вот такое "ковровое бомбометание"! Этот комплекс Манди рекомендует всем новичкам. Им тоже надо почаще "обрабатывать" пресс. Времени ходить в зал не напасешься, ну а комплекс Манди намеренно составлен из "домашних" упражнений, не требующих никакого оборудования. Поначалу Манди советует выполнять комплекс в стиле трисетов - по сету каждого упражнения один за другим без перерыва. Ну а позже, когда пресс станет сильнее, переходите на "классику" (упражнение за упражнением) - 3 сета по 15 повторов. Манди не рекомендует наращивать число повторов в сетах. Конечный эффект зависит от того, как часто вы делали сам комплекс. Ваша задача: набрать побольше таких тренировок за неделю, за месяц, за год...


Манди Бланк

5 проверенных комплексов


Тевита Ахолей

Если времени в обрез

Тевита Ахолей, чемпион США 2000 года в тяжелом весе

Упражнения	Сеты	Повт.
Тренажер, центр пресса	3	50
Тренажер, правая сторона	3	50
Тренажер, левая сторона	3	50

Новорожденный профи Тевита Ахолей целыми днями пропадает на работе, а дома его поджидают четверо детишек, так что на тренинг брюшного пресса времени у него остается в обрез, особенно в ходе соревновательного сезона. Поэтому всем, кто вынужден тренировать пресс в условиях жесткого "цейтнота", Тевита советует пользоваться простым тренажером для скручиваний "Аб шэйпером". Тевита глубоко убежден в его ударной эффективности. По крайней мере, для первого профессионального дебюта на чемпионате "Ночь чемпионов" Тевита "готовил" пресс именно этим тренажером. Тренировка отнимает всего 15 минут, правда, тренироваться нужно ежедневно. "Проделайте девять сетов, по три на левый, правый и средний "сектор" брюшного пресса; каждый сет должен включать примерно 50 повторов, - уточняет он. Чтобы выполнить повтор на правую или левую сторону пресса, слегка разверните корпус нужной стороной вверх, а затем медленно проделайте скручивание. К 50 повторам подбирайтесь постепенно. Всякий раз делайте сет до полного "отказа", пытаясь добавить хотя бы один лишний повтор.

Комбинированные сеты

Гарретт Даунинг

Упражнения	Сеты	Повт.
Подъем ног в висе	4–6	20
Скручивания	4–6	30

Тренируя брюшной пресс, Гарретт Даунинг исходит из того, что для придания ему (прессу) идеального "рельефа" достаточно всего пары хороших упражнений, если выполнять их часто и помногу. "У меня есть два любимых упражнения на пресс, - поясняет он. - Первое из них - подъем ног в висе, когда вы висите на турнике на манер парашютиста в специальных петлях для локтей". В свое время Гарретт соорудил их сам, чтобы не тратиться на покупные. Висеть на кистях рук он не рекомендует - нет той степени концентрации, больше думаешь о том, чтобы не сорваться с перекладины. Поднимать можно как прямые ноги, так и колени. Особой разницы Гаррет не видит. Другое любимое упражнение Гаррета - обычные скручивания. Никаких скамеек с упором для ног! Ложитесь на спину на пол, кисти за затылок, подошвы прочно "приклеены" к полу. Приподнимите плечи на 5-7 сантиметров, задержитесь в этом положении, статически напрягая мышцы живота, затем опустите плечи. Но! Не позволяйте им касаться пола. Держите плечи на весу на высоте 2-3см от пола. Упражнения надо делать по методу комбинированных сетов: сначала сет первого движения, потом сет второго. Всего вы должны выполнить 4-6 комбинированных сетов за тренировку - кто сколько "вытянет". Начните с трех тренировок в неделю, а там уж как пойдет...


Гарретт Даунинг

"Круговой" тренинг
Джимми Каньон, профессионал

Упражнения	Сеты	Повт.
Выполняются по кругу:		
Подъем ног на вертикальной скамье	3	до отказа
Подъем коленей на вертикальной скамье	3	до отказа
Подъем ног на скамье с наклоном 70°	3	до отказа
Подъем коленей на скамье с наклоном 70°	3	до отказа
Подъем ног на скамье с наклоном 30°	3	до отказа
Подъем коленей на скамье с наклоном 30°	3	до отказа
Выполняется отдельно:		
Скручивания на скамье с обратным наклоном под 45°	3	до отказа

Когда дело касается "продвинутого" тренинга брюшного пресса, Джимми Каньон, профессионал и дипломированный личный тренер, придерживается проверенной формулы "чем больше, тем лучше". "Я заставляю своих подопечных выполнять подъемы ног и коленей под тремя разными углами, всякий раз до мышечного "отказа", - заявляет он. Сеты упражнений делаются по круговому методу, один за другим без секунды перерыва. Всего получается 3 круга. Вдобавок тренировка имеет мощный попутный "жиросжигающий" эффект.


Джимми Каньон

Итак, начните с подъема ног на вертикальной скамье (в тренажере с упором на локтях или в висе на перекладине). Поднимайте прямые ноги как можно выше, но не допускайте инерционных махов! Если движение делается технически правильно, вас хватит не больше чем на 15-25 повторов. Потом переходите к подъему коленей. "Чтобы получше сделать упражнение, представьте, что вы сворачиваетесь в клубок," - подсказывает Джимми.

Остальные упражнения "непрерывного" цикла выполняются на регулируемой наклонной доске. Ближе к концу цикла сложность упражнений уменьшается, но вам они будут даваться все большим трудом из-за накопившейся усталости.

По завершении трех "непрерывных" циклов перевернитесь на наклонной доске таким образом, чтобы ноги оказались выше головы, и проделайте еще 3 сета скручиваний подряд, дабы окончательно "добить" пресс. Вот "секретная" подсказка Джимми: "Кисти рук держите не у висков, как советуют, а сожмите кулаки и "подсуньте" их под подбородок. Обычно подбородок непроизвольно упирают в грудь. При этом позвоночник круглится, и нагрузка на пресс падает. Мой прием обещает прокачку пресса на 120%!"

"Продвинутый" тренинг
Лора Мак, профессиональная фитнесистка

Упражнения	Сеты	Повт.
Подъем ног в висе	3	10–25
"Дворники"	3	8–20

Такая "продвинутая" тренировка рассчитана на публику со стажем, предупреждает "звезда" профессионального фитнесса Лора Мак.

Первое упражнение - подъем прямых ног в висе. Вы повисаете на перекладине на локтевых петлях, а партнер упирается вам в поясницу и отклоняет все ваше тело вперед - до угла 30 градусов к вертикали. В таком "нетипичном" исходном положении ваш пресс поневоле сильно напрягается, так что в течение всего сета отдыха у него вообще не будет. Проделайте три сета по 10-25 повторов каждый. Каждый повтор предельно техничный и "чистый".

Что касается второго упражнения, то оно именуется "дворники", поскольку напоминает движение автомобильный стеклоочистителей. Это тяжелое комплексное упражнение гимнастического плана, которое "за раз" нагружает весь мышечный корсет талии. Оно требует большой физической силы, и одно подменяет собой целый комплекс упражнений на пресс. Сначала вы повисаете на локтевых петлях, а потом поднимаете плотно сжатые прямые ноги до касания пальцами перекладины. Это исходное положение. А теперь опустите прямые ноги точно в сторону на угол 45 градусов. Медленно вернитесь в исходную позицию. Без остановки опустите ноги в другую сторону на тот же угол и снова вернитесь в исходное положение. "Раз в неделю я добавляю в комплекс пару сетов скручиваний на мяче, - говорит Лора. - Однако это только для тех, кто "освоил" все 20 повторов "дворников". **M&F**


Лора Мак

БОЛЬШОЕ ШОУ

СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!

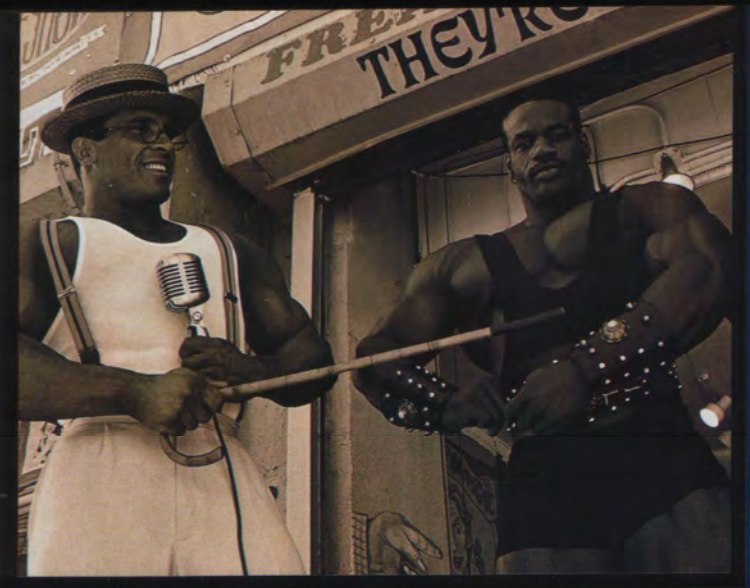
Фотоэксперимент Брайна Мосса

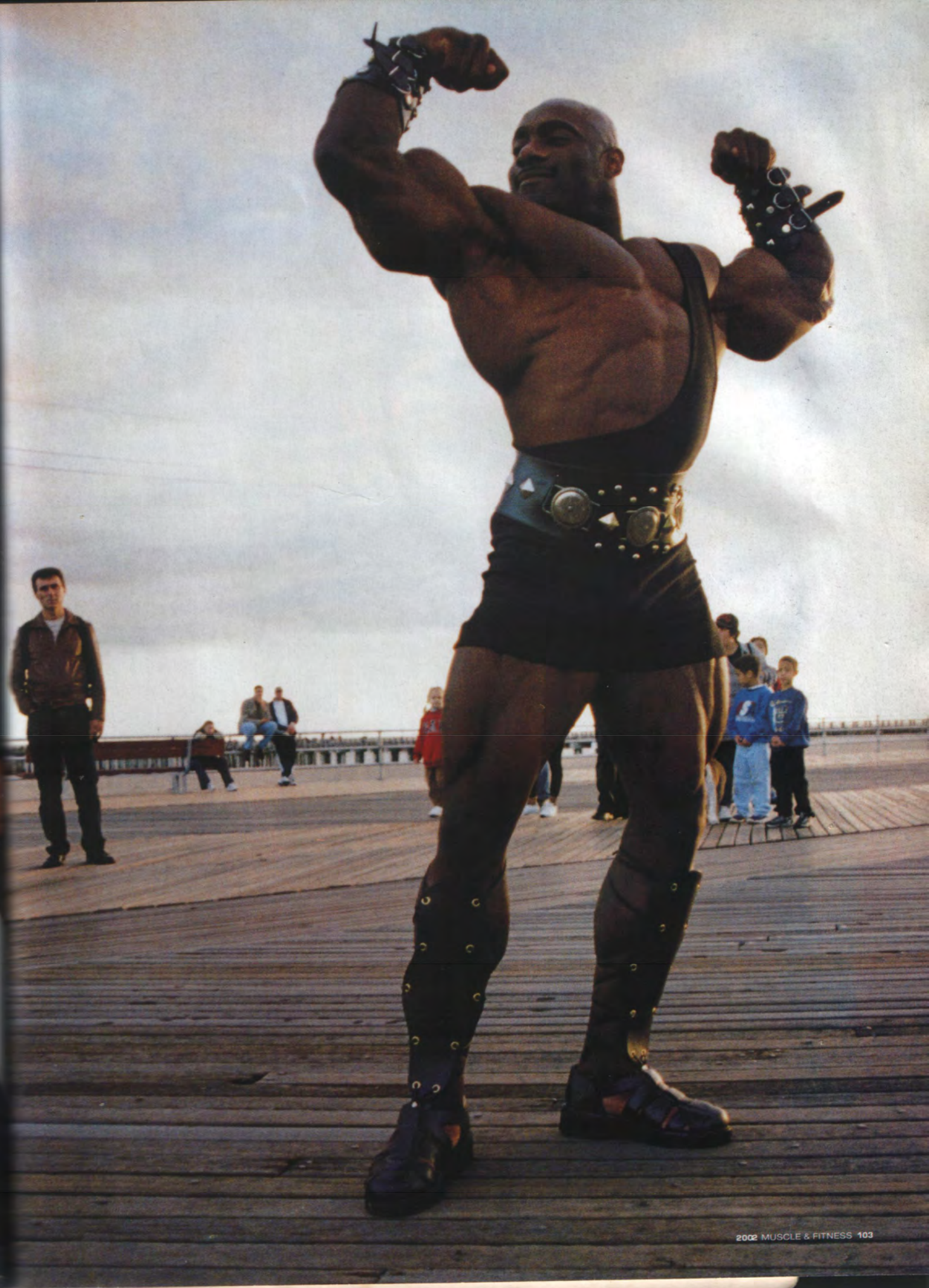


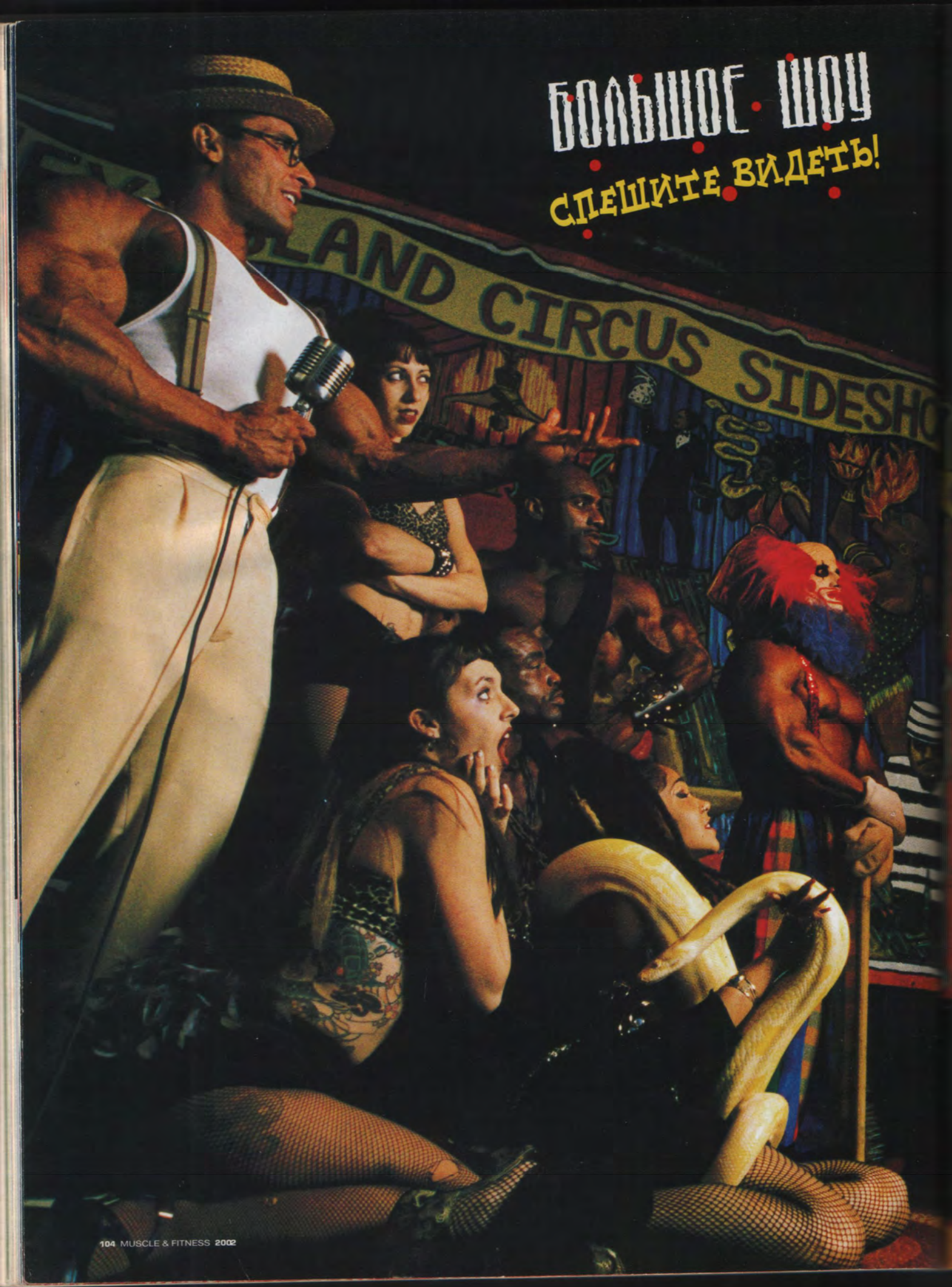

AGIIC
This is it!
LECTRA
Positively Shocking!
continuous adm

БОЛЬШОЕ ШОУ

СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!






БОЛЬШОЕ ШОУ
СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!
LAND CIRCUS SIDESHO






ISLAND CIRCUS SIDE

БОЛЬШОЕ ШОУ

СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!













В РОЛЯХ:

- Майк Матараццо
- Крис Кормье
- Эрни Тейлор
- Милош Сарцев

Тебе нужен спринт!

Марк Киссельман



Спринтерский бег действует на мышцы точно как стероиды!

Сегодня большинство бодибилдеров понимает аэробику так. Вы взбираетесь на велоэргометр и лениво крутите педали около получаса. Такой тренинг и впрямь увеличивает расход калорий, однако это и все, чем он может похвастать. Австралийские ученые провели эксперименты, которые доказывают, что культуристу аэробика нужна, но совсем иная. Речь о спринте. Мало кто задумывается, но сприт - это даже и не бег, а особое взрывное физическое упражнение на манер короткого качкового сета. И в таком сравнении нет преувеличения. Спринтерская дистанция укладывается в 10-15 секунд - как раз столько длится качковый сет. Замечено, что включение в типичную тренировочную программу культуристов взрывных "олимпийских" движений приводит к существенному прогрессу массы. Оказалось, что спринт тоже может помочь. Спринтерское усилие не только ускоряет темп обмена веществ, но и вызывает положительные изменения в мышечной структуре. В смысле метаболизма спринт впрямую усиливает синтез энзимов, отвечающих за три энергетические системы организма. Этих энзимов становится больше, и благодаря этому реально повышается взрывная сила всех скелетных мышц. Что же касается морфологических изменений мышечной ткани, то спринт реально усиливает белые мышечные волокна и увеличивает их размеры. Именно эти волокна наиболее "перспективны" для культуристов. Вдобавок, спринтерский бег повышает объем внутриклеточной жидкости - саркоплазмы. До настоящего времени ученые полагали, что на такое способны только стероиды. Другими словами, наука открыла самый настоящий качковый "допинг". Его бесценный плюс в том, что он вдобавок полезен для вашего здоровья.

ЭТО ОПАСНО!

Мода на пирсин и татуировки в бодибилдинге и фитнесе распространяется со скоростью лесного пожара. Сегодня в США примерно половина фанатов и фанаток обзавелись проколами в ушах, сосках, пупках, губах и даже щеках. Татуировками покрыли себя 23% культуристов и фитнесисток. Примерно 17% случаев пирсинга сопровождались всякого рода осложнениями. По поводу татуировок жалоб нет, однако врачи уверены, что не менее 4% татуированных были заражены гепатитом С.

НОВАЯ ДОБАВКА

При выполнении физических упражнений мышцы испытывают огромные перегрузки. В частности, физиологического характера. Чтобы восполнить огромный энергетический расход, организм включает все механизмы энергообмена, включая аварийные. Он секретирует особые "стрессовые" гормоны, которые "умеют" разрушать мышечную ткань, ну а потом эти "обломки" отправляются в печь метаболизма. В этом смысле потери мышечной ткани во время тренировок неизбежны. Медленный рост ваших мышц как раз и объясняется незначительной статистической разницей между числом разрушенных и новорожденных клеток. Ученые уже много лет ищут способ блокировать распад клеток и вот недавно открыли поистине чудодейственное вещество Л-карнитин Л-тартрат. Оно способно уменьшить масштабы разрушения на 41-45%! Совсем скоро на основе вещества будет создана пищевая добавка.

РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГОВ

Изучение статистики травм среди любителей показало, что почти все они случаются в конце дня. Ученые считают, что во всем виновато рабочее напряжение психики. Устойчивому сохранению внимания на том или ином предмете человек обязан т.н. "очагам возбуждения" в коре головного мозга. Когда вы настраиваетесь на свою работу, в коре мозга образуется "пятно" с повышенным электрическим потенциалом (очаг возбуждения). Оно отличается значительной устойчивостью, вот поэтому наше внимание не "съезжает" в предмета, даже если вокруг много отвлекающих факторов. Чем выше ваша заинтересованность в результате, тем устойчивее очаг возбуждения. В теории, он должен "рассосаться" сам собой, когда вы закончите работу и переключитесь на другую деятельность. Это будет означать образование нового, совсем другого очага возбуждения. Как раз это и должно произойти с вами в фитнес-центре. Однако часто такого не происходит. "Рабочий" очаг продолжает жить, провоцируя навязчивые мысли, ну а "фитнес-очаг" получается неустойчивым, слабым - мысли то и дело "съезжают" с упражнений. Как раз такое положение и провоцирует травмы. Ученые советуют проделать перед началом тренировки специальную "психологическую" разминку. Речь о выполнении нескольких упражнений с легким весом в большом числе повторов. Такая разминка напоминает круговой тренинг: переходите от тренажера к тренажеру и делайте по сету каждого упражнения себе в удовольствие. Такая разминка должна продолжаться не менее 20 минут. Долго? Увы, времени для такого принудительного переключения мозга нужно много. Если вы встанете на степпер и начнете монотонную аэробную разминку, навязчивые мысли вас вконец замучают.

СОЕВЫЙ ПРОТЕИН ВРЕДИТ ВИТАМИНУ Е

И на солнце есть пятна. Сколько дифирамбов пропели сое, а совсем недавно выяснилось, что она снижает содержание в крови важнейшего антиоксиданта - витамина Е.

Ученые перепроверяли действие соевого белка на уровень триглецеридов, половых гормонов, железа, кальция и витамина Е. Через 3 недели у испытуемых мужчин содержание триглициридов понизилось на 13.4% в сравнении с контрольной группой, принимавшей вместо протеина плацебо. Остальные контрольные параметры изменились мало, зато уровень витамина Е упал на 9.7%. Это стало для исследователей настоящим шоком. Витамин Е - важнейший антиоксидант! Получается, что тот, кто принимает соевый протеин должен обязательно для страховки принимать и витамин Е. Ученые вторично поставили эксперимент для выяснения оптимальной суточной дозы. Две группы мужчин сидели на соевом протеине. Одна группа дополнительно получала витамин Е в количестве 200 мг в день. Группа с витаминной "подпиткой" даже повысила уровень витамина Е в крови, а вот другая группа подтверждила результат первого эксперимента. В среднем, у испытуемых уровень витамина Е упал на 9.2%. **M&F**



Терпи!

Со мной было как раз то же самое.



От бодибилдинга часто тошнит как раз тех людей, которым он больше всего подходит. Речь о самоуверенных людях с твердым характером. Они приходят в зал, заранее уверенные в том, что упражнения будут получаться у них лучше, чем у других - как это уже было с ними в других делах. И что же? Ничего не выходит! Их самолюбие страдает, и они уже готовы все бросить. Нет, ребята, не спешите. Вы просто не знаете, что силе воли суждено сыграть свою роль на более поздних этапах тренинга. А поначалу надо попросту "въехать" в тренировки.

Вспомните, вам мешает не столько вес, сколько удушье после первых же повторов. Речь о кардио-респираторной выносливости. У вас она на нуле, вот вы и начинаете задыхаться. К тому же ваш организм еще не приучен быстро мобилизовать свои энергоресурсы. Вы сделали пару-тройку упражнений и уже мертвы - сил совсем не осталось.

Согласен, неприятно, когда подросток рядом с тобой жмет с груди под сто кг, а ты, такой серьезный и уважаемый за стенами зала человек, не можешь осилить и сорока?

Дам вам классный совет. Сначала займитесь бегом. Да-да, именно бегом. Сердце - ваша самая главная мышца, вот ее и тренируйте. Сначала вам надо сделать себя выносливым. Без этого дже не суйтесь в тренажерный зал. Секрет в том, что там вас ждут два вида нагрузок - с большими и малыми весами. С большими весами выходит мало повторов, а с малыми - много. Большие веса пока не про вас. Получается, что тренироваться вы будете с малыми весами. Ну а большое число повторений - это самая что ни на есть кардио-работа. Если у вас к ней есть привычка, вы ловко расправитесь с заданным числом всех упражнений, сетов и повторов. Нет ничего хуже зрелища багрового от натуги, задыхающегося, взмокшего новичка. Вдобавок, от такой работы мало проку: и силы не прибавится, и кардио-выносливость воспитывают по-другому.

Но даже при условии, что вы переступите порог зала в неплохой беговой форме, успех скоро не придет. Не менее полутора месяцев понадобится вашей нервной системе, чтобы освоить тот тип мышечной работы, который мы зовем силовым тренингом. Еще столько же уйдет на привыкание организма к новому для него углеводному "топливу". А еще через год организм научится хранить это углеводное "топливо" про запас не только в печени, как у всех простых смертных, но и прямо в мышечной ткани - в бицепсах, трицепсах, грудных, квадрицепсах и пр. За счет этой приспособительной реакции ваш тренинг шагнет на принципиально иной уровень прежде немыслимых для вас весовых рекордов. Вот тут-то как раз и начнется настоящая накачка! Вы будете заходить в зал и исподлобья окидывать своих коллег - не дай бог кому-то жать с груди больше! Это этап запредельного волевого напряжения, демонстрации несгибаемого характера и прочих сильных качеств, которые являются вашей тайной гордостью.

Знаете, почему я пишу обо всем этом? Потому что со мной было как раз то же самое! **M&F**



Придет время, и ты будешь с ним на равных.

Крис Сейр

Ваш цвет – красный!

В бодибилдерской диете цвет играет не последнюю роль.



Мой вам совет: когда будете решать, какого цвета продукты включить в свой рацион, остановите свой выбор на красном - клюкве, яблоках, красном винограде, вишне. Эти фрукты и ягоды до предела насыщены фенолами. Кстати, фенолы считаются более мощными антиоксидантами, чем их сверхпопулярные "коллеги"- витамины.



Ярко окрашенные красные плоды относятся к числу лучших источников фенолов, имеющихся в природе, а фрукты в целом богаче этими веществами, нежели овощи. Значительная, если не большая часть этих антиоксидантов содержится в кожице плодов. Ну, виноград, понятно, никто не чистит, да и яблоки рекомендуется есть с кожицей. Кроме того, маленькие плоды с пропорционально большей долей кожицы в общей массе - клюква, вишня, виноград и даже брусника - содержат много волокон, полезных для здоровья.

Только, пожалуйста, не набрасывайтесь с ходу на клюквенные и прочие фруктовые напитки. Некоторые из так называемых "соков" таковыми отнюдь не являются, и даже 100-процентные соки зачастую сильно подслащиваются, а зачем вам лишний сахар? Будьте внимательны, читайте то, что написано на пакетах.

В красном винограде фенолов обнаружено едва ли не вдвое больше, чем в зеленом - 296 против 155 мг на 80-граммовую порцию. В красном вине антиоксидантов также больше, чем в белом. Но в этом деле, сами понимаете, нужно знать меру - одного-двух бокалов в день будет вполне достаточно.

Другой "чисто бодибилдерский" продукт - это яблоки; даже в самом большом яблоке очень мало калорий и практически нет жира. Вдобавок они не так пачкаются, как некоторые ягоды, продаются круглый год и стоят сравнительно недорого. Яблоки идеально подходят для всех этих многочисленных "перекусов" в течение дня, необходимых для снабжения мышц топливом и подстегивания обмена веществ. Средних размеров яблоко содержит всего 81 ккал, зато располагает почти 4 граммами пищевых волокон - уникальный показатель! Добавьте к яблоку маленький кусочек сыра либо порежьте ломтиками и полейте одной-двумя столовыми ложками натурального арахисового или миндального масла - вот вам и "мечта сладкоежки" без всякого рафинированного сахара и насыщенных жиров с вагоном калорий.

Кроме фенолов, красные плоды (к примеру, помидоры и арбузы) содержат еще и ликопен - антиоксидант, помогающий предотвратить рак предстательной железы (простаты). Никто не может точно сказать, какие именно активные вещества из тех, что встречаются в пищевых продуктах, защищают нас от тех или иных болезней, поясняют ученые. Скорее всего, дело тут не в каких-то отдельных веществах, а в совокупном (синергическом) действии различных компонентов, благотворно влияющих на наше здоровье. Так что при подобном разнообразии антиоксидантов в растительной пище имеет смысл есть как можно больше самых разных фруктов и овощей - тогда и защита у вашего организма будет всесторонней. **M&F**

"Счатливая" семерка

Эти данные, полученные учеными, отражают содержание фенолов в "типичных" порциях различных фруктов и ягод. Поскольку плоды бывают разных размеров, в скобках указан вес порций в граммах.

Плоды	Порции	Фенолы в мг
Клюква	полчашки (55 г)	373
Груша	среднего размера (166 г)	317
Красный виноград	полчашки (80 г)	296
Красное яблоко	среднего размера (138 г)	256
Вишня	полчашки (100 г)	231
Арбуз	ломтик (86 г)	183
Брусника	полчашки (70 г)	181



Роб Уилкинс
специальный представитель ИФББ

Все выше и выше!

Бен Уайдер снова вошел в рейтинг самых влиятельных людей спорта.

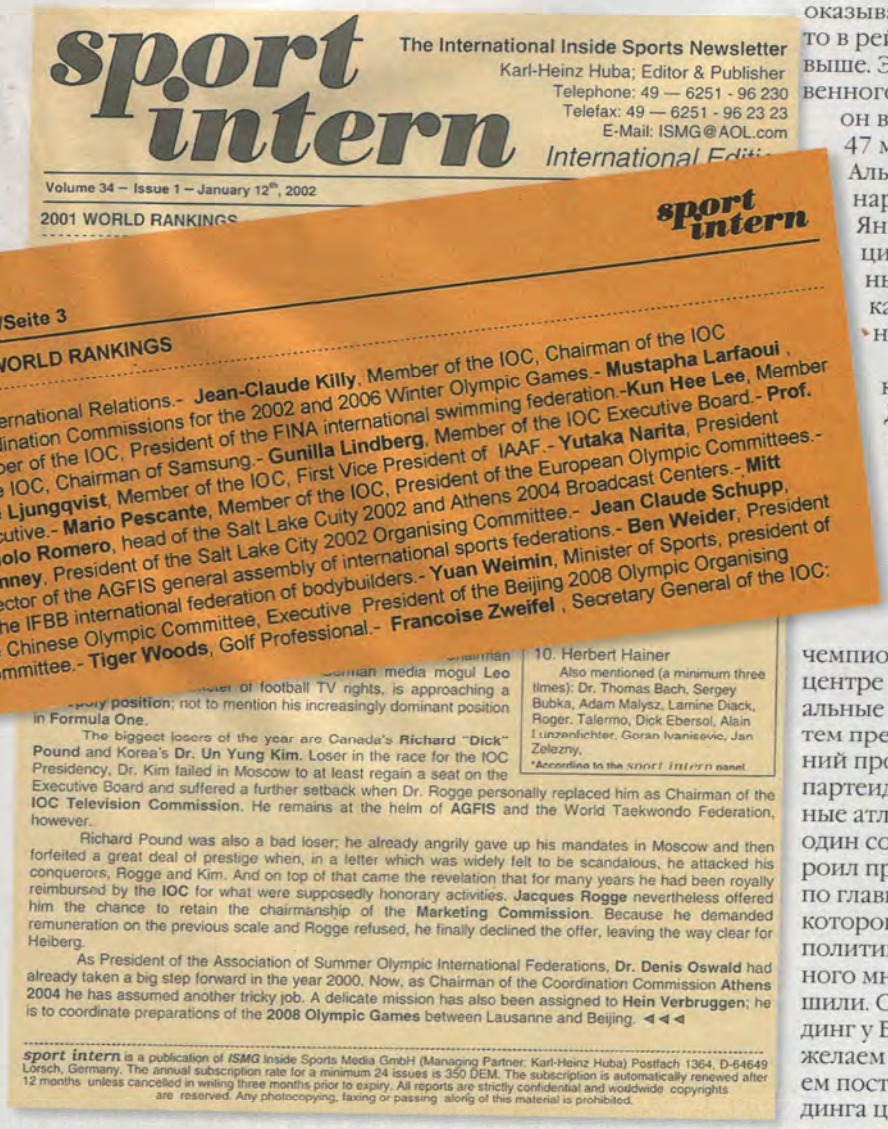
Роль Бена Уайдера в становлении нашего вида спорта известна всему миру.
В первые послевоенные годы Джо и Бен Уайдеры организовали международную федерацию бодибилдеров. Тогда мало кто принял всерьез двух 20-летних энтузиастов, однако спустя десятилетия самодеятельная федерация выросла в седьмую по численности спортивную общественную организацию мира, объединяющую представителей 172 стран!

Бен Уайдер бессменно возглавляет федерацию со дня ее рождения, и еще ни разу никто не слышал голоса против этой кандидатуры. Бен Уайдер - харизматическая личность. В 1984 году он был номинирован на Нобелевскую премию мира и уступил ее Солженицину. Подвижническая деятельность Бена Уайдера по пропаганде бодибилдинга и фитнеса получила высокую мировую оценку. Бен - близкий друг президентов и королей. Он награжден высшими орденами многих стран - в исключительном порядке, как иностранец.

Каждый год официальное издание "Спорт интерн" объявляет список 100 самых влиятельных людей в мировом спорте. Рейтинг основывается на опросах и анкетировании официальных лиц и спортсменов по всему миру. И всякий раз в этом списке оказывается Бен Уайдер. Причем его место в рейтинге год от года становится все выше. Это связано с повышением общественного статуса нашего спорта, который он возглавляет. В 2001 году Бен занял 47 место, опередив принца Монако Альберта, известного лидера международного олимпийского движения, Яна Тодда, возглавляющего корпорацию Найк, а также ведущих спортивных финансистов по линии американской баскетбольной и футбольной лиги...

В биографии Бена есть эпизоды, которым позавидовал бы и Джеймс Бонд. В разгар арабо-израильского конфликта Бен сумел пробиться в тщательно охраняемую резиденцию Ясира Арафата, а потом был принят премьер-министром Израиля как посол доброй воли от имени спортсменов-культуристов.

Однажды Бен решил провести чемпионат по бодибилдингу в самом эпицентре расизма - ЮАР. Поначалу официальные власти запретили чемпионат под тем предлогам, что правила соревнований противоречат политике страны - аппартеиду. Согласно закону, белые и черные атлеты не имели права выходить на один соревновательный помост. Бен устроил прямую телевизионную дискуссию по главному телеканалу ЮАР, во время которой наголову разбил "аргументы" политиканов. Под давлением общественного мнения чемпионат все-таки разрешили. Общий стаж "работы" на бодибилдинг у Бена приближается к 60 годам. Пожелаем ему долголетия. Пока Бен на своем посту, в мировой империи бодибилдинга царят покой и порядок. **M&F**



sport intern

The International Inside Sports Newsletter
Karl-Heinz Huba; Editor & Publisher
Telephone: 49 — 6251 - 96 230
Telefax: 49 — 6251 - 96 23 23
E-Mail: ISMG@AOL.com
International Editi...

Volume 34 – Issue 1 – January 12th, 2002

2001 WORLD RANKINGS

sport intern

Page 3/Seite 3

2001 WORLD RANKINGS

for International Relations.- **Jean-Claude Killy**, Member of the IOC, Chairman of the Coordination Commissions for the 2002 and 2006 Winter Olympic Games.- **Mustapha Larfaoui**, Member of the IOC, President of the FINA international swimming federation.-**Kun Hee Lee**, Member of the IOC, Chairman of Samsung.- **Gunilla Lindberg**, Member of the IOC Executive Board.- **Prof. Arne Ljungqvist**, Member of the IOC, First Vice President of IAAF.- **Yutaka Narita**, President Executive.- **Mario Pescante**, Member of the IOC, President of the European Olympic Committees.- **Manolo Romero**, head of the Salt Lake Cuity 2002 and Athens 2004 Broadcast Centers.- **Mitt Romney**, President of the Salt Lake City 2002 Organising Committee.- **Jean Claude Schupp**, Director of the AGFIS general assembly of international sports federations.- **Ben Weider**, President of the IFBB international federation of bodybuilders.- **Yuan Weimin**, Minister of Sports, president of the Chinese Olympic Committee, Executive President of the Beijing 2008 Olympic Organising Committee.- **Tiger Woods**, Golf Professional.- **Francoise Zweifel**, Secretary General of the IOC:

10. Herbert Hainer

Also mentioned (a minimum three times): Dr. Thomas Bach, Sergey Bubka, Adam Malysz, Lamine Diack, Roger. Talermo, Dick Ebersol, Alain Lunzenfichter, Goran Ivanisevic, Jan Zelezny.

*According to the sport intern panel

...ian media mogul **Leo** ...ter of football TV rights, is approaching a ...ppely **position**; not to mention his increasingly dominant position in **Formula One**.

The biggest losers of the year are Canada's **Richard "Dick" Pound** and Korea's **Dr. Un Yung Kim**. Loser in the race for the IOC Presidency, Dr. Kim failed in Moscow to at least regain a seat on the Executive Board and suffered a further setback when Dr. Rogge personally replaced him as Chairman of the **IOC Television Commission**. He remains at the helm of **AGFIS** and the World Taekwondo Federation, however.

Richard Pound was also a bad loser; he already angrily gave up his mandates in Moscow and then forfeited a great deal of prestige when, in a letter which was widely felt to be scandalous, he attacked his conquerors, Rogge and Kim. And on top of that came the revelation that for many years he had been royally reimbursed by the **IOC** for what were supposedly honorary activities. **Jacques Rogge** nevertheless offered him the chance to retain the chairmanship of the **Marketing Commission**. Because he demanded remuneration on the previous scale and Rogge refused, he finally declined the offer, leaving the way clear for Heiberg.

As President of the Association of Summer Olympic International Federations, **Dr. Denis Oswald** had already taken a big step forward in the year 2000. Now, as Chairman of the Coordination Commission **Athens 2004** he has assumed another tricky job. A delicate mission has also been assigned to **Hein Verbruggen**; he is to coordinate preparations of the **2008 Olympic Games** between Lausanne and Beijing. ◄◄◄

sport intern is a publication of *ISMG* Inside Sports Media GmbH (Managing Partner: Karl-Heinz Huba) Postfach 1364, D-64649 Lorsch, Germany. The annual subscription rate for a minimum 24 issues is 350 DEM. The subscription is automatically renewed after 12 months unless cancelled in writing three months prior to expiry. All reports are strictly confidential and worldwide copyrights are reserved. Any photocopying, faxing or passing along of this material is prohibited.

Московская Федерация бодибилдинга и фитнеса
и компания "АТЛЕТИКА АЛЬЯНС"
представляют

Чемпионат Москвы по бодибилдингу и фитнесу

в здании
столичной Мэрии
(Новый Арбат, 36)

11 октября 2002 г.



ШТАЙН

Фитнес
от Натальи Ким
www.myfitness.ru

Дополнительная информация по телефонам:
(095) 1298431,
1251062;
www.megafitness.ru