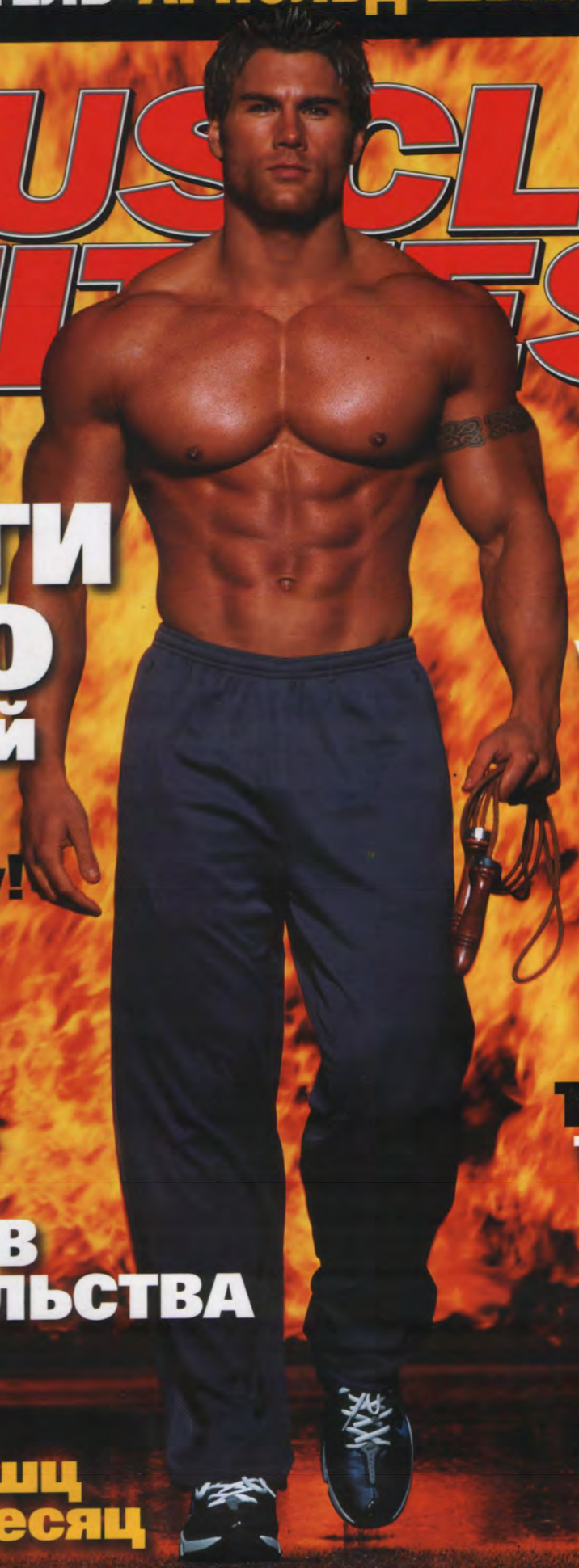
НАШ ИЗДАТЕЛЬ–АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

JOE WEIDER'S

MUSCLE & FITNESS

ФБФМ
ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ



СОЖГИ 1000 калорий за ОДНУ тренировку!

7 СУПЕР упражнений из тайного арсенала элиты

ПОЛНЫЙ ПЛАН ТРЕНИНГА Только для новичков!

5 СЕКРЕТОВ СТРОИТЕЛЬСТВА МАССЫ

2,5 кг мышц за один месяц

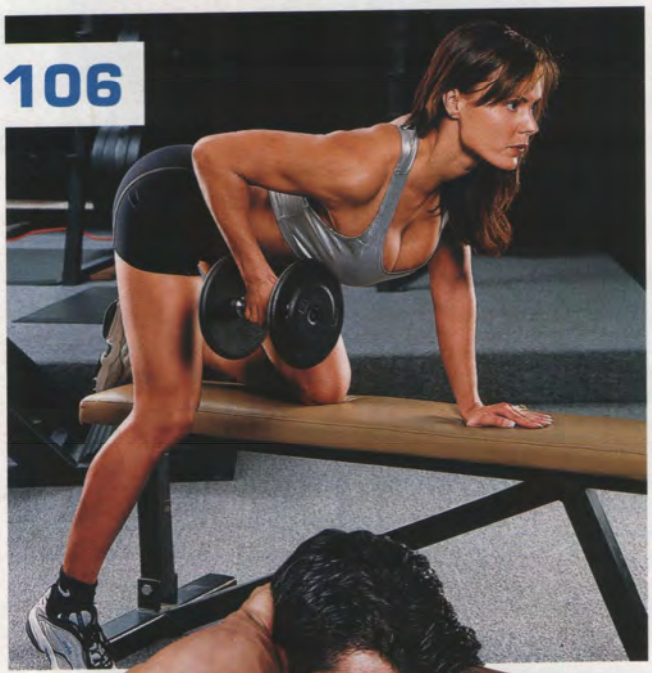
2004 VOL.13 №4

4 607004 780011

СОДЕРЖАНИЕ

VOL.13 №4 2004







ТЕМА НОМЕРА

94 **Век России.**
Репортаж с Кубка России-2004

ТРЕНИНГ

34 **7 упражнений**
Джеф О'Коннел

42 **Пресс на все времена**
Шон Перин

48 **Мощь спины**
Лара МакГлахен

54 **Сожги 1000 калорий**
Дан Халем

60 **Как сокрушить жир**
Кэри Росси

68 **Из жизни монстров**
Майкл Берг

74 **Супер!**
Тим Шетт, Джим Стоппани

80 **Сильнее и больше**
Бил Гейгер

106 **Важнее медалей**
Мишель Баста-Бубион

ПИТАНИЕ И ДОБАВКИ

64 **Помоги суставам**
Джон Вид

82 **Просто съешь**
Крис Ацето

86 **Соло для сковороды**
Дэвин Александр

«ЖЕЛЕЗНЫЙ» КАЛЕЙДОСКОП

4 **От издателя**

8 **Ultra**

15 **Hotline**

22 **Секреты тренинга**

92 **M&F Модель**

114 **Наука спорту**

120 **Спроси Арнольда**





АРНОЛЬД: Я ВЕРНУЛСЯ!

MUSCLE & FITNESS ОБРЕЛ НОВОГО ИЗДАТЕЛЯ В ЛИЦЕ АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА

Годы, как известно, не прибавляют человеку сил. Вот и у меня, честно скажу, их становится все меньше. Между тем, авторитет нашего спорта растет, а вместе с ним растут тиражи моих журналов. Не раз и не два я задумывался о том, кому передать главное дело моей жизни. Ясно, что это должен быть человек, исключительно преданный бодибилдингу. И знающий. Иначе говоря, все наше сообщество должно видеть в нем подлинного лидера. Кто бы мог подумать, что достойную смену себе я нашел еще 36 лет назад... И все эти годы этот человек был моим близким другом. Но разве в дружбе дело? Главное в том, что он рос с каждым годом. Рос над собой. Таким уж был его характер. В конце-концов он вырос в подлинного титана с мировой славой. Так что сегодня на капитанский мостик нашего спорта он поднимается по праву. Вы хорошо знаете этого человека. Больше того, он наверняка является вашим кумиром. Похоже, вы уже догадались, о ком я говорю. Да, это Арнольд Шварценеггер! Отныне он будет полновластным хозяином всех моих изданий. Наверняка, он многое поменяет. Но в одном я уверен твердо: мои журналы станут еще лучше!

>> В 1962 году, когда мне было 15 лет, я отправился в местный спортклуб под названием «Атлетический союз», чтобы подкачать ноги для футбола. Как раз там я первый раз в жизни увидел номера американского журнала «Масл энд фитнес». И это навсегда изменило мою судьбу. Фигуры атлетов на журнальных страницах потрясли мое воображение. Со мной приключился самый настоящий столбняк. Один из тренеров, заметив мое состояние, рассмеялся, ушел куда-то в раздевалку и вынес мне оттуда подарок — пачку листов с машинописными переводами статей на немецкий. Герои журнала заговорили со мной на моем родном языке! С той самой минуты бодибилдинг стал моей страстью на всю оставшуюся жизнь. А футбол я забросил. Каждый номер я зачитывал до дыр. Журнал, казалось бы, учил тренироваться, а на самом деле, учил жить. Ставь перед собою большую цель, но путь к ней сделай цепочкой из маленьких посильных целей. Добил одну, переходи к следующей. Вот так ты незаметно для самого себя поднимешься на самую вершину! Эта простая философия накачки стала сутью моей жизненной философии. Отныне я знал, что могу замахнуться на любую цель. Успех дела предрешали последовательные методические усилия.

Журнал настойчиво твердил мне о силе и дисциплине духа. По примеру чемпионов я научил себя жертвовать обывательскими удовольствиями ради главной задачи. Благодаря журналу, я



Сотрудничество Арнольда с журналами Джо Уайдера продолжается уже 42 год.

очень рано понял, что без боли не бывает радости, что путь наверх - это всегда самопожертвование и самоотдача.

В 1997 году я выиграл всеевропейский титул «Мистер Юниверс». Представьте мое состояние, когда я увидел свое чемпионское фото на обложке журнала «Масл энд фитнес»! В 1998 году я вторично выиграл тот же титул. Соревнования проходили в Лондоне, и прямо перед моим отъездом в гостиничный номер принесли толстый пакет из США. Джо Уайдер, владелец журнала «Масл энд фитнес», приглашал меня жить и тренироваться в Америке. В пакете лежали все необходимые документы, подтверждающие заключение со мною долговременного контракта от имени его знаменитого на весь мир издательства!

Первым делом я позвонил в лондонский аэропорт и сказал, что хочу поменять билет в Германию на билет в США. Оказалось, что до рейса в Лос-Анджелес остается всего 4 часа. Про счастью, моим личным другом в Лондоне давно был главный редактор английский версии журнала «Масл энд фитнес» Лад Шустерих. Как журналист, он мог пролезть в любую щель. Уже через полчаса он вез меня в американское посольство, и хотя там был неприемный день, мы вышли оттуда с американской визой в моем паспорте. Спустя какое-то время я уже созерцал облака в иллюминаторе, сокрушаясь, что весь мой багаж в столь долгом путешествии состоит из соревновательных плавок и пары тюбиков грима.

Джо уже в те годы был зрелым человеком, ну а я совсем юным парнем. Он относился ко мне, скорее, по-отечески. В ответ я изо всех сил старался его не подвести. Я выиграл 7 титулов «Мистер Олимпия», 5 титулов «Мистер Юниверс» и 1 раз титул «Мистер Мир». На обложке журнала «Масл энд фитнес» я появился 30 раз, и еще 20 раз - на обложке журнала «Флекс», который Джо начал издавать в 1983 году. Я подготовил для обоих журналов сотни статей, и по сей день за мной остается постоянная рубрика «Спроси Арнольда» в журнале «Масл энд фитнес». Сотрудничество с изданиями Джо дало мне многое, если не все: мировую славу, деньги, ну и наконец самое важное - право на дружбу с великим человеком...

Оставив соревнования, я никогда не оставлял спорт и фитнес. Всеми силами я пропагандировал пользу упражнений с тяжестями на посту советника американского президента по вопросам физической культуры и спорта. Позже я спонсировал спортивные мероприятия в детских домах и руководил проведением Олимпийских Игр для инвалидов.

Как никому другому мне известно, что правда об огромной оздоровительной роли бодибилдинга и фитнеса все еще нуждается в масштабных пропагандистских усилиях.

Я искренне благодарен Джо Уайдеру за предложение возглавить его издательскую империю, поскольку убежден, что на этом посту смогу сделать еще больше для развития всего нашего спорта. **M&F**

>>KUNG FU FITNESS>>

Успешному гитаристу, театральному режиссеру, а заодно выдающемуся мастеру восточных единоборств Дэвиду Каррадайну исполнилось 67 лет. В этом возрасте он сыграл одну из ведущих ролей в блокбастере Квентина Тарантино «Убить Билла». У Каррадайна не было дублеров. Все боевые сцены он исполнил сам и продемонстрировал поразительную физическую форму. >>

? Как вам удалось сохранить такую хорошие физические кондиции?

>> Знаете, я не отношу себя к зашоренным фанатам, которые начинают день с тренировки. Да, тренироваться надо, однако успех ждет вас только в том случае, если тренировки будут приносить удовольствие. Вот вам самый верный способ сохранить положительные эмоции: тренируйтесь вместе с друзьями. Лично у меня в друзьях ходят совсем молодые ребята, которым по 25-28 лет. У них много сил. Они тренируются часто и помногу. Они тянут меня на тренировки, и я поневоле следую их режиму. Из года в год я тренируюсь наравне с молодежью, и сам остаюсь молодым.

? Что вы можете рассказать про съемки фильма «Убить Билла»?

>> Тарантино не стал использовать дублеров. Я его понимаю. Дублера всегда снимают со спины, а это порою ломает весь замысел сцены. К тому же Тарантино хотел от актеров особенной правды жизни. Я имею в виду то, что человек, овладевший искусством единоборств, даже движется иначе, чем остальные люди. У него иное выражение лица. От Тарантино я получил 3 месяца на обучение актерского состава владением самурайским мечом. Казалось бы, мало, однако мы тренировались от рассвета до заката. Представьте, поутру мы час-полтора посвящали растяжке, потом практиковали особые развивающие упражнения из области кунг фу, потом занимались тяжестями и много бегали. После обеда мы начинали работу с мечом и заканчивали ее уже в темноте. Единственным, кому Тарантино разрешил увильнуть от тренировок, был актер по имени Майкл Мэдсен. Его главное оружие в фильме — дробовик.

? Ну а кто из актрис тренировался особенно тяжело?

>> Конечно, Ума Турман. Честно говоря, я опешил, когда ее увидел. Она только что родила и, понятно, здорово растолстела. Я не верил, что она сумеет вернуть себе форму за несколько месяцев тренинга. Но чудо случилось! У нее потрясающе упорный характер! Еще мне запомнилась Вивика Фокс. О, это настоящая волчица в образе женщины! Она никогда прежде не занималась единоборствами, но мгновенно схватила суть! Она сражалась с нечеловеческой яростью! Пару веков назад из нее получился бы безжалостный смертоносный ниндзя!

? Рассказывают, что на съемках вы продемонстрировали поразительную выносливость и силу.

>> Не буду хвастать, но сегодня у меня больше энергии, чем в молодости. Помнится, Тарантино повез нас в Пекин. Там он отыскал эффектную гору, склон





ДЭВИД КАРРАДАЙН

> > > > > > > > >

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 08.12.1936

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: Hollywood, California

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Los Angeles

ИНТЕРЕСНАЯ ДЕТАЛЬ: Сыграл главную роль в первом, снятом в Голливуде, фильме Мартина Скорцезе, *Boxcar Bertha* (1972)

СТРАНИЦА В ИНТЕРНЕТ: davidcarradine.org

которой был в уступах, похожих на высокие ступени. Тарантино хотел, чтобы я картинно сошел по ступеням вниз и начал боевую сцену. Однако я возразил, что в жизни так не бывает. Когда перед тобой стоит противник, которого ты люто ненавидишь, тебя тянет быстрее сойтись с ним в поединке. И я стремительно побежал по склону вниз, прыгая с уступа на уступ... Тарантино сказал: «Это интересно. Давай повторим!» Я начал карабкаться наверх, а потом снова повторил трюк, рискуя сломать себе шею. Тарантино начал снимать дубли. В конце-концов я потерял счет подъемам и спускам. Был момент, когда я удивленно сказал сам себе: «А ведь я вряд ли сделал бы то же самое в 30 лет! И даже в 25!» Похоже, сегодня у меня и вправду больше сил, чем в юности!

"Три месяца я усиленно тренировал Уму Турман, Люси Лью, Дерил Ханну и Вивьен Фокс..."

? Все схватки в фильме настоящие, без дублеров?

>> Да, актеры довели выполнение боевых приемов до автоматизма. Со стороны они бились, словно мастера кунг фу с большим стажем. Однако в любом деле есть своя доля риска, тем более, в бое на мечах. Одно неверное движение партнера, и он может наткнуться на твой меч и травмироваться.

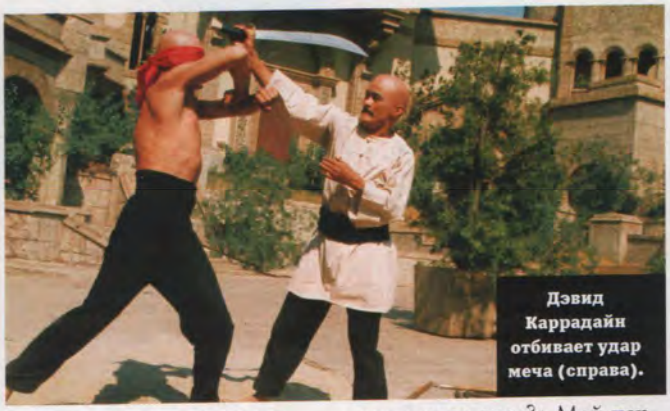
Лично я чувствовал большое облегчение, когда съемки той или иной боевой сцены заканчивались, и я сдавал меч ассистентам. Мысль о том, что я могу поранить лицо такой красивейшей женщины как Ума Турман, признаюсь, меня сильно тревожила.

? В свое время вы сняли нашумевший фильм «Кунг фу». В наши дни его перевыпустили на DVD. Там вы совсем другой в эмоциональном плане, более быстрый.

>> Что же, с годами движения становятся более экономными. Кроме меня в фильме снимался еще один мастер - молодой Майкл Уайт. Тарантино както сказал мне: «Этот парень перемещается так стремительно, что за ним трудно уследить. Не обижайся, но рядом с ним ты выглядишь, словно неуклюжий тюлень. И все же, когда Майк наносит удар, ты всякий раз успеваешь его отбить. И как это у тебя получается?» Секрет в том, что у меня стало больше интуиции, предчувствия. А это поважнее, чем скорость реакции. Это и есть тот самый «дар» возраста, который с лихвой искупает груз прожитых лет. И тут нет никакой мистики. Еще много сотен лет назад отцы кунг фу обещали мудрость всем, кто истово тренируется. В этом и есть суть философии единоборств. Точнее, философии спорта.

ГЕНИЙ КУНГ ФУ

Дэвид Каррадайн вспоминает эпизоды съемок своего первого фильма.



Дэвид Каррадайн отбивает удар меча (справа).

>> В кино я был новичком. Когда я приехал на съемочную площадку, группа принялась разглядывать меня с нескрываемым подозрением. В самом деле, кто я такой, и что от меня ожидать? Про меня было известно, что я умею махать кулаками. Но этого, понятно, мало, чтобы снимать фильмы. Никто и не ведал, что к тому времени я поставил в театре 11 пьес Шекспира.

В помощники мне назначили опытнейшую кунфуистку Барбару Херши. Любая сцена с нею снималась почти без дублей. А еще на съемочную площадку прибыли два почтенных старичка - мастера Кан и По. Кан запомнился тем, что говорил без умолку и все распоряжения давал сидя. И даже показывал приемы кунг фу. Мастер По являлся его полной противоположностью. Он безостановочно двигался и мог бы в одиночку сыграть все роли.

По сценарию в фильме появлялась маленькая девочка. На вопрос, как ее зовут, она ответила: Джуди Фостер. Мог ли я тогда думать, что передо мною будущая звезда Голливуда?

Я изображал из себя старца. В одном из эпизодов старец вспоминает себя молодым. И мне пришлось пригласить на съемочную площадку своих младших братьев. Вместе с братьями приехал отец, и началось светопредставление! Мой отец - режиссер со стажем и на правах родителя он взялся учить меня, как снимать кино.

Завершающая новелла была точным воспроизведением одной древней китайской притчи. Отец посылает своих близких отомстить за убитого сына. И вот погибает его второй сын, потом гибнет дочь. Сам он инвалид и в финале эпизода беспомощно восклицает: «Если бог отобрал у меня право на месть, то кто же тогда отомстит?» Мой персонаж философски отвечает ему: «Никто!» В отличие от Таррантино, я всерьез считаю, что права на месть нет ни у кого. Зло порождает зло. Истинная борьба со злом начинается тогда, когда ты обуздываешь зло внутри себя. Тем самым ты разрываешь порочный круг. Кстати, в свое время я заинтересовался кунг фу по мировоззренческой причине: кунфуист хладнокровно отбивает атаки противника, но никогда не нападает первым.

ВНЕ ПОДОЗРЕНИЙ

>> Иногда летом случаются моменты, когда хочется смотреть, куда нельзя. Как же быть? Оденьте стильные темные очки.



1) NIKE TARJ CLASSIC Невесомая новинка от компании Найк. Специально для спортсменов. Никогда не слетит со вспотевшего носа.

2) SPY METEOR Щегольские очки с обрезиненной оправой. Оснащены системой пассивной вентиляции, страхующей от запотевания.

3) ARNETTE RAGE Надежно блокируют боковое ослепление. Защищают от ультрафиолетовых лучей любого диапазона. Качество очков ненавязчиво подчеркивает респектабельность владельца.

4) BOLLE CANEBRAKE Такое с вами было? Ваши очки долго лежали на солнце. Вы пытаетесь их одеть и... обжигаете переносицу. Ну а тут с вами ничего похожего не случится, ведь эти очки оснащены специальными термальными накладками, отводящими тепло.

5) VON ZIPPER BUSTA Вообще-то, очки этой марки - обязательная принадлежность племени серферов и конькобежцев. Если вы равнодушны к тому и другому, очки все равно стоит одеть. Их выдающийся дизайн лишний раз подчеркнет ваш нон-конформизм. Сразу ясно, что вы умеете плыть против течения.





Ни одно женское сердце не устоит перед золотым блеском выхлопных труб **KAWASAKI Z1000!** Что касается остального дизайна, то это как раз и называют «чистые линии». Машина выглядит непривычно респектабельно. Она вполне сгодится даже директору банка. Ну а ниньзя оценит мощь двигателя в 1000 куб. сантиметров! Цена в США 8.499$



Если когда-нибудь на Земле поселятся инопланетяне, то разъезжать они будут на **SUZUKI SV1000S**. По мощности он уступает Кавасаки - ровно на 4 куб. сантиметра. Имеет жидкостную систему охлаждения двигателя и потрясающе устойчив. Снабжен мини-компьютером, который принимает решения за водителя. Обычно более удачные. Поэтому управлять этим спортивным монстром сможет любой, кто в детстве овладел трехколесным велосипедом. Цена в США 8.599$

РЕВУЩИЕ ЛОШАДИ

>> Мотоциклы снова входят в моду. Правда, они сильно отличаются от своих собратьев даже десятилетней давности. Как революционными техническими решениями, так и ценой.



HONDA RUNE. Поначалу консервативные японцы назвали дизайн мотоцикла безнравственным - уж слишком он попирает устоявшиеся традиции. Смириться заставили выдающиеся ходовые качества машины. Представьте, у большинства современных мотоциклов два цилиндра, а у Хонды... шесть! Объем двигателя на порядок выше, чем у прочих моделей, - 1832 куб. сантиметра. Короче, перед нами вполне жизнеспособный мутант, успешная попытка скрещивания двух колес с автомобилем. Цена в США 24.499$

Последняя спортивная новинка от конструктора Эрика Буэля. Мотоцикл **BUELL FIREBOLT XB12R** оснащен двигателем Харлей-Дэвидсон, однако не надо думать, что перед нами всего лишь подделка под известную марку. Буэль уже не раз удивлял мир, вот и на этот раз он предложил нечто революционное - у мотоцикла нет топливного бака! А где же бензин? Хранилищем бензина Буэль сделал раму своего детища! Топливо плещется в трубах, при этом центр тяжести сместился глубоко вниз и сделал мотоцикл поразительно устойчивым в поворотах! Цена в США 10.995$.

HOTLINE

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИИ ИЗ МИРА ФИТНЕСА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МИРОВОЙ ВЕЛИЧИНЫ

ЕСЛИ ВАМ СКАЖУТ, ЧТО В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО ФИТНЕСА была спортсменка, которая еще в 1998 году сумела взобраться на 2 место мирового чемпионата по фитнесу, вы, конечно же, не поверите. Ну, быть такого не может!



И тут же начнете загибать пальцы: во-первых, на чемпионате мира уж слишком высокая конкуренция. Туда съезжаются национальные чемпионки из стран, где фитнесу уже ого-го сколько лет! А в России, каждый знает, в те годы еще не успела сложиться школа подготовки фитнес-спортсменок, когда умудренные международным опытом чемпионки ведут придирчивый отбор талантов, а потом организованно дотягивают их до своего уровня и выше. В самом деле, откуда этим чемпионкам взяться, если только полулегальный бодибилдинг официально «рассекретили» в 1985 году, когда за бугром фанаты качались дольше полувека. Во-вторых, подготовка мировой чемпионки - это государственный вопрос. А у нас в те годы, как вы помните, государству было недосуг не только фитнесом заниматься. Российские фитнесистки тренировались в кустарных условиях. Так что не надо этих небылиц! Да, были у нас фитнесистки с европейским потенциалом. И если на мировом чемпионате они попадали хотя бы в первую десятку, мы кланялись им в пояс - и за то спасибо!

Нет, ребята, вы не правы. Была в истории нашего спорта фитнесистка по имени Ирина Шелестова, которая сумела совершить, казалось бы, невозможное - взяла второе место на Чемпионате мира по фитнесу-98 в испанском городе Алеканте!

В Москву Ирина приехала из Саратова в 1995 году. Приехала не одна, а вместе с мужем, знаменитым Сергеем Шелестовым. Правда, тогда Сергея в Москве

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**

никто не знал. Он был одним из рядовых провинциалов, ищущих славы на культуристических подмостках столицы. Ирина и Сергей в те дни снимали совсем крошечную комнату, и главным капиталом молодой семьи была мечта Сергея стать лучшим из лучших российских культуристов. Забегая вперед, скажем, что спустя годы мечта Сергея триумфально сбылась. Больше того, он первым из спортсменов России вошел в мировую элиту бодибилдинга, получил профессиональную карту ИФББ, и тем самым навсегда вписал свое имя в историю нашего российского спорта. Впрочем, это совсем другая, не менее захватывающая, история. А мы вернемся к Ирине.

Напомним, что для искушенного культуристического круга Москвы она была простой любительницей из далекого поволжского Саратова. Без громких титулов и наград. Ирина тренировалась непривычно фанатично и тяжело. И когда однажды ее тренировку увидел опытнейший московский тренер и бизнесмен Михаил Головнев, то сразу понял, что перед ним будущая фитнес-звезда. Головнев ценил таланты и знал, что любой, самый большой талант нуждается в помощи. Головнев добровольно взвалил на себя всю соревновательную подготовку Ирины, как впрочем, и ее мужа Сергея. Что стало финалом этого союза, вы уже знаете, ну а Ирина в 1997 году завоевала звания чемпионки Москвы по фитнесу и призера Чемпионата России.

Ее спортивное мастерство, совершенные телесные пропорции и кинематографическая красота поражали воображение!

А теперь про тот самый Чемпионат мира. Да, было все: и жесточайшая конкуренция, и накопившаяся усталость предсоревновательной подготовки, и неверие в себя, и злость на свои технические огрехи, совсем не спортивная, и простая женская досада при виде иностранных соперниц, одетых в купальники лучших мировых брэндов... Иначе говоря, было трудно! Как всегда на международных соревнованиях. Но Ирине пришлось труднее вдвойне, ведь на состязания такого уровня она прилетела совсем «зеленым» новичком!

У судей и публики русская дива произвела настоящий фурор. Ее спортивное мастерство, совершенные телесные пропорции и наконец прямо-таки кинематографическая красота поражали воображение! Соперницы нервно кусали губы. Русская дебютантка спутала им все карты! И вот началось объявление призеров. Ирине успели сказать много комплиментов, но на особенно высокое место она не рассчитывала. Как-никак, это ее первый международный выход. К тому же Ирина уже наслышалась про предубеждение судей к новичкам, особенно из бывшего восточного блока, общую неясность критериев оценки, закулисные маневры ведущих федераций и многое другое в том же духе. Она стояла на сцене, в ряду фигуристых соперниц и напряженно вслушивалась в голос судьи. Здорово! Она не десятая и даже не восьмая! Тогда наверняка шестая или пятая! Нет? Не шестая? И даже не пятая? Ее сердце тревожно забилось! Выходит, она вообще не попала в первую десятку! Рядом завизжали от радости две девушки, ставшие четвертой и третьей. И вдруг соседки дружелюбно подтолкнули ее в бок. «Что? - не поняла Ирина, - Что такое?» «Иди за медалью! Ты - вторая!»...

Сегодня Ирина трудится в должности фитнес-директора «Спорт-лайн клуба». И считает эту работу куда более ответственной: ведь отвечаешь за многих. Будет ли она снова выступать? Не стоит загадывать. В любом случае, Ирина остается вместе с нами. И вместе с нами делит все радости и тяготы нашего спорта. И если кто-то из нас задумает посягнуть на мировые достижения, он всегда сможет обратиться за советом по правильному адресу - к Ирине Шелестовой, спортсменке с мировым именем...



БОЛЬШОЙ СПОРТ

ТАЙНЫЙ СЕКРЕТ

Игроки в американский футбол - это те же культуристы. По крайней мере, качаются они не меньше. Главная задача - набрать побольше массы, чтобы потом своим весом под 150 кг таранить живые заслоны из тел противников. Когда перед игроком встает задача быстрой накачки мышц ног, тренеры добавляют к традиционным приседаниям со штангой и выпадам вот эти три «тайных» упражнения. Помните, что сами по себе упражнения не работают. Зато как дополнение к тяжелому базовому тренингу дают визуальное прибавление объемов уже через 8 тренировок.

>> Выпрыгивания с гантелей\ Выпрыгивания с места. Поставьте ступни чуть шире плеч и опуститесь в глубокий присед. Тяжелая гантель лежит на полу между ваших ступней. Прочно возьмитесь за гантельный гриф правой рукой. Мощно распрямитесь и вырвите гантель на высоту ключиц. Без остановки снова опуститесь в присед. Секунду передохните и снова повторите движение. Когда сделаете 8 повторов одной рукой, поменяйте руки и сделайте еще 8 повторов. Потом немедленно переходите к выпрыгиваниям с места. Делается это так. Ступни поставьте плотно одна к другой, чуть присядьте и выпрыгните вперед как можно дальше. Причем, приземление должно быть «мягким», иначе ударную нагрузку, равную весу тела, примут на себя колени. Сделайте 12 максимальных выпрыгиваний вперед. Это один сет.

>> Приседания на одной ноге. Встаньте одной ногой на гимнастическую скамью. Другую ногу распрямите и держите на весу, направив вперед. Попытайтесь сделать хотя бы три медленных, предельно глубоких приседания на одной ноге. Причем, вставать из приседа надо быстрым и динамичным усилием. Прямые руки поднимите вертикально. Не вздумайте развести руки в стороны. Это сильно облегчит удержание равновесия. Ну а вам нужно, чтобы всю тяжесть балансировки приняла на себя рабочая нога. Это приводит к массированной нервной активации мышц ног. Такая активация невероятно повышает результативность тяжелого базового тренинга. Чтобы усложнить задачу балансировки, во втором повторе отведите другую ногу в сторону, а в третьем - назад. Руки все равно держите вертикально! Сделайте по три повтора на каждую ногу. Постепенно повышайте число повторов. Каждые 3-5 повторов на ногу считаются одним сетом.

>> Боковые выпрыгивания. Сделайте два мощных последовательных выпрыгивания в правую сторону. Коснитесь поверхности земли правой рукой и без остановки сделайте два выпрыгивания влево с касанием земли слева от себя. И так до тех пор, пока не наберете по 8 двойных выпрыгиваний в каждую сторону. Это один сет.

ИНТЕРНЕТ-ОПРОС

СКОЛЬКО У ВАС ПОВТОРЕНИЙ В СЕТЕ?



15%
1-7 повторов



77%
8-12 повторов



7%
15-20 повторов



1%
больше 20 повторов

А что правильно? Эксперты советуют чередовать циклы малоповторного и многоповторного режимов в рамках годичного расписания тренинга. Циклы тренинга с разным числом повторений продолжаются 3-6 недель. Через каждые два цикла рекомендуется полный отдых от тренинга сроком на 2 недели.

Опрос проведен сайтом muscle-fitness.com

СЖИГАЕМ ЖИР

В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Фрэнк Клапс

>> Итак, вы решили заняться аэробикой. Вы заходите в зал, заставленный кардио-тренажерами, и застываете в недоумении: что выбрать? Перед вами, по меньшей мере, пять видов кардио-машин, принципиально различающихся устройством. И у каждой свои плюсы и минусы. Какие? Читайте наш профессиональный комментарий.



1) ВЕЛО-ЭРГОМЕТР

За часовую аэробную сессию можно сжечь до 400 калорий.

Плюсы: Все просто, как езда на велосипеде. Сиди и крути педали. Благодаря регулировке сиденья по высоте, вы можете выбрать положение, когда нагрузка на коленные суставы будет минимальной. (Чем ниже вы сидите, тем выше нагрузка на колени.)

Минусы: Каким бы удобным ни было сиденье, на поясницу ложится немалая нагрузка. Так что тренажер никак нельзя рекомендовать тем, кто имел в прошлом травмы поясницы или регулярно перегружает ее тяжелыми приседаниями и становой тягой.



2) БЕГУЩАЯ ДОРОЖКА

За часовую аэробную сессию можно сжечь до 450-470 калорий.

Ходьба и бег относятся к самым физиологичным, т.е. естественным для человека видам физической нагрузки. Покрытие бегущей дорожки пружинит и тем самым снижает уровень ударной нагрузки на суставы, которая неизбежна при беге.

Минусы: Дорожка сама диктует вам темп бега. А он может и не совпадать с оптимальным темпом обычного бега по земле, когда вы сами определяете свою скорость. Результатом будут перенапряжение сердечной мышцы и травмы.



3) «СИДЯЧИЙ» ВЕЛОЭРГОМЕТР

За часовую аэробную сессию можно сжечь 350-370 калорий.

Плюсы: Широкое сиденье с поддерживающей спинкой полностью снимает нагрузку с поясницы.

Минусы: Положение сидя само по себе является противоестественным для организма человека. В частности, сидя куда труднее дышать и быстро затекают мышцы спины. Все это распространяется и на данный тренажер. К тому же ваши ступни так и норовят сорваться с педалей.



4) «ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ» ТРЕНАЖЕР

За часовую аэробную сессию можно сжечь 420-430 калорий.

Плюсы: Круговая траектория движения педалей многократно сокращает нагрузку на коленные суставы и лодыжки, а также полностью снимает ударную нагрузку с позвоночника, обязательную для ходьбы по твердой поверхности или беговой дорожке.

Минусы: Траектория педалей может не совпадать с вашей индивидуальной амплитудой тазобедренных суставов (она зависит от вашего роста). В итоге у вас будут серьезно уставать мышцы спины.

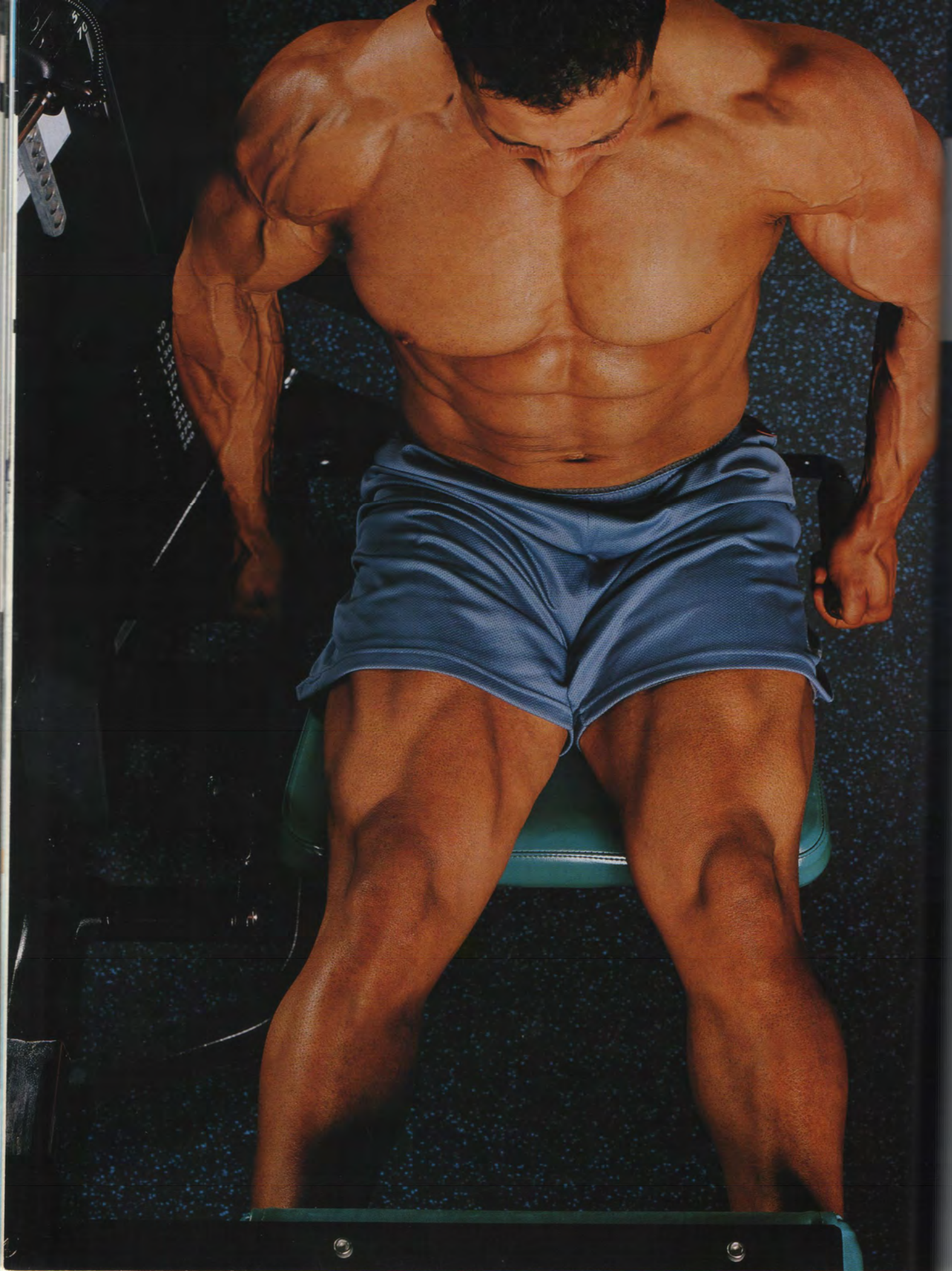
Плюсы: В течение всей аэробной сессии вы взбираетесь на гору. Что может быть полезнее?

Минусы: Новичкам трудно отыскать оптимальное положение тела. Многие наваливаются на опорные поручни и тем самым снимают с ног до 30% нагрузки. Некоторые непроизвольно сутулятся, а это предпосылка к травме поясницы. **M&F**



5) СТЕППЕР

За часовую аэробную сессию можно сжечь 430 калорий.



НАДО ВОТ ТАК!

Ученые установили точный порядок упражнений для ножных мышц.

Каждый знает, что лучшее упражнение для ног - это приседания. Ну а дальше-то что делать? Какие упражнения? Можно слепо копировать комплекс какого-нибудь чемпиона, ну а можно спросить мнение науки. Американские ученые провели масштабный эксперимент, чтобы установить наилучшую последовательность упражнений для ног. Мышцы участников «просвечивались» лучами томографа, и на снимках исследователи наглядно видели степень кровенаполнения ног при тех или иных комбинациях. Начать надо с того, что лучшим первым упражнением было признано приседание. Ну а дальше пошли неожиданности. Гакк-приседы, которые мы привычно ставили в конец комплекса, оказывается, должны идти вторым номером. Но! По-настоящему работают только гакк-приседы на одной ноге! Далее наступает черед совсем уж редкого упражнения - подъемов на скамью. Ну а разгибаниям, которыми мы обычно «разминали» ноги перед приседаниями, оказывается, самое место в конце комплекса.

Чем же разминаться? Лучший вариант разминки для ног (слушайте!) — жим ногами!

1 ГАКК-ПРИСЕДЫ НА ОДНОЙ НОГЕ

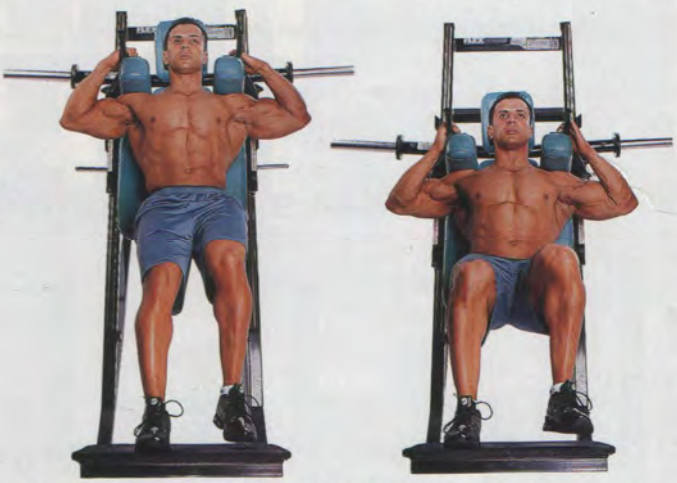


Схема: 3 сета; 15, 12, 10 повт. на ногу

1) СТАРТ: Плотно прижмите спину к спинке тренажера. Одна ступня прочно стоит на опорной платформе, другую держите на весу.

2) ВЫПОЛНЕНИЕ: Распрямите колено рабочей ноги и разомкните упоры. Медленно присядьте до «параллели», не допуская компенсационного перекоса корпуса. Медленно распрямитесь.

2 ПОДЪЕМ НА ОПОРУ



Схема: 2 сета; 15 повторов на ногу

1) СТАРТ: Возьмите в руки гантели и встаньте лицом к опоре.

2) ВЫПОЛНЕНИЕ: Поставьте одну ступню на опору. Усилием рабочего квадрицепса поднимите себя на скамью. Не отталкивайтесь от пола другой ногой! Не наклоняйте корпус в момент подъема на скамью.

3 ТРОЙНЫЕ РАЗГИБАНИЯ

Схема: 3 сета; до «отказа»

1) СТАРТ: Поплотнее сядьте в тренажер, спину прочно прижмите к спинке. Край сиденья приходится точно под колени.

2) ВЫПОЛНЕНИЕ: Первые 6 повторений сделайте в полной амплитуде. Следующие 6 повторений - вполовину амплитуды (от нижней точки до середины движения). И наконец последние 6 повторов делаются в четверть амплитуды. После каждого повтора (начиная с первого) делайте в верхней точке подъема секундную паузу. В начале второй и третьей фазы движения увеличьте нагрузку.



ЧЕМ КАЧАТЬ ТРИЦЕПС?

Узкий хват может быть разным



Данная ширина узкого хвата является наилучшей

? Какая ширина хвата считается лучшей для трицепсовых жимов лежа?

>>Трицепсовый жим или жим лежа по праву считается лучшим упражнением для накачки трицепсов. Это типичное базовое движение, в котором принимают участие сразу два сустава: локтевой и плечевой. Так что в такой жим поневоле вовлечены все мышцы, обслуживающие оба сустава. Все это говорит о том, что в жиме лежа узким хватом вы можете покуситься на рекордные веса. Правда, тут есть одно «но». В традиционном жиме лежа вы ставите кисти рук на ширину плеч и шире. При таком хвате плечевой и локтевой суставы наиболее «сильны». Ну а если сузить хват, оба сустава окажутся в невыгодной анатомической позиции. При условии большого веса тут рукой подать до травмы. Как же быть? Давайте разбираться.

■ **УЗКИЙ ХВАТ.** Можно услышать, что, мол, узкий хват, когда кисти почти соприкасаются друг с другом, является самым эффективным для накачки трицепса. На самом деле это не так. Анализ работы мышц и суставов при таком сверхузком хвате, сделанный методом магнитной томографии, показал, что здесь связки суставов испытывают стрессовую, почти травмирующую нагрузку. В этом смысле очень узкая постановка рук оказывается наименее «выгодной», поскольку рано или поздно приведет вас к травме. Что же касается нагрузки на трицепс, то она, как выяснилось, от узкого хвата ничуть не выигрывает.

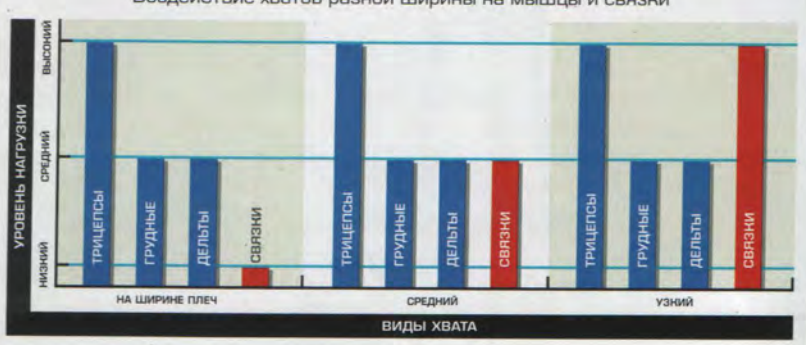
■ **СРЕДНИЙ ХВАТ.** Это самая частая ширина хвата, которую выверяют так: вы ставите кисти на гриф и выпрямляете большие пальцы навстречу друг другу. Потом вы сближаете кисти, пока пальцы не «встретятся». Это и есть т.н. средний хват. О нем говорят, что он наименее рискован. Такое утверждение тоже неверно. Исследования показали, что данный хват меньше перегружает связки суставов, однако нагрузка все равно остается травмоопасной. Если говорить о трицепсе, то он нагружен точно, как при узком хвате.

■ **ХВАТ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.** Результаты опытов достоверно доказали, что хват на ширине плеч или чуть уже является самым правильным. Нагрузка на суставы при данном хвате будет минимальной, ну а нагрузка на трицепс не только не страдает, но и вдобавок будет максимально возможной. Данный вариант хвата позволяет уверенно повысить рабочий вес на 8-10% в сравнении с узким хватом, будто бы самым результативным.

ВЫВОДЫ. Применяйте только хват на ширине плеч или чуть уже! Лишь такой хват позволит вам безопасно наращивать веса в трицепсовом жиме. Как и для любой другой мышцы, для трицепса самое важное - неуклонное повышение рабочих весов.

СРАВНИ ВИДЫ ХВАТА

Воздействие хватов разной ширины на мышцы и связки



ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ

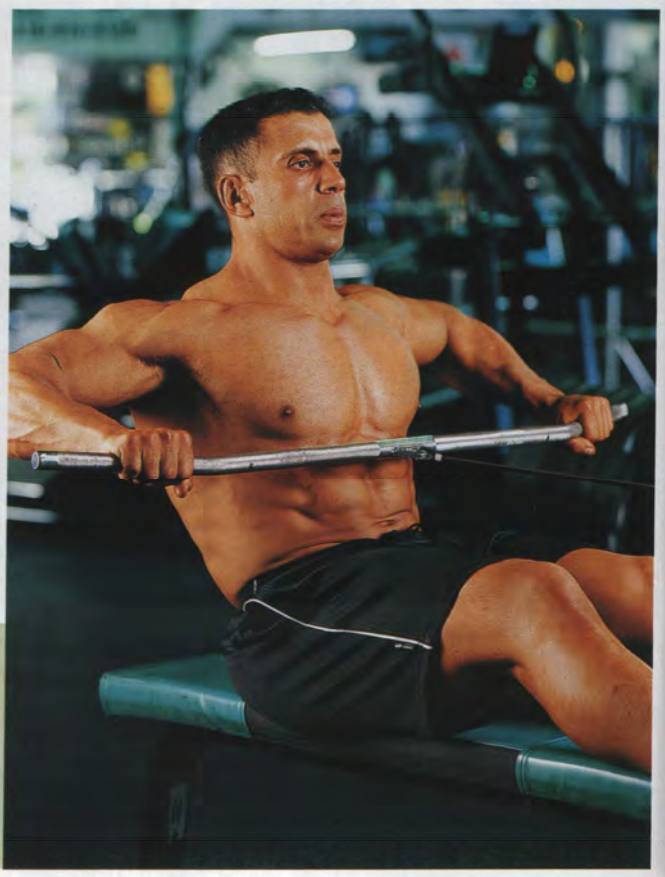
Раскачай трапецию сверху донизу!



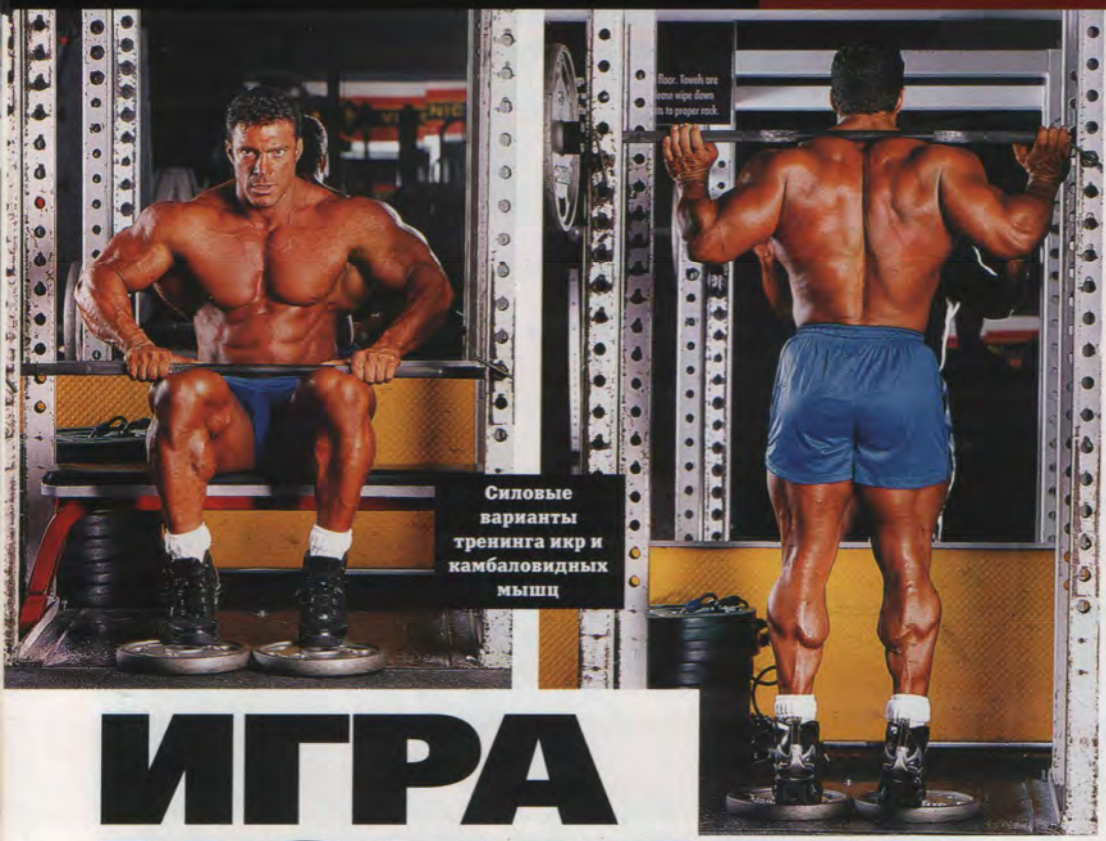
Трапеция - это большая парная мышца, напоминающая в проекции женскую треугольную косынку. Верхним углом «косынка» крепится в основании шеи, нижним - у середины позвоночника, а третий угол уходит в глубину плеча. Если вы думаете, что шрагами качаете трапецию по всей длине, то ошибаетесь. Шраги нагружают только самый верх трапеций. Что же касается их середины и тем более самого низа, то шраги тут бессильны. Вам нужно совсем другое упражнение. Смотрите описание.



<< Шраги со штангой.
Это отличное упражнение для верха трапеций. Минус лишь в том, что это упражнение отличается едва ли не точечной направленностью - кроме верха трапеций оно никак не затрагивает их середину. По этой причине накачать достойные трапеции одними шрагами нельзя: получатся лишь два невзрачных бугорка по обеим сторонам шеи. Ну а типичный загривок силовика формирует как раз середина трапеций.
МИМО ЦЕЛИ.



Тяги широким хватом к груди. >>
Это та же самая тяга к поясу, вот только вместо V-рукояти надо взять прямую длинную и тянуть ее не к поясу, а под самый обрез грудных. Почему это упражнение работает? Секрет в том, что средняя область трапеций отвечает за сведение лопаток. Когда вы подтягиваете рукоять к груди, лопатки автоматически сближаются, а это и означает включение в работу середины трапеций. **В ДЕСЯТКУ!**



Силовые варианты тренинга икр и камбаловидных мышц

ИГРА НОГАМИ

Хочешь поднять результат в приседаниях?

Чем тяжелее ваша штанга в приседаниях, тем больше ваши ноги. В приседаниях главные мышцы - это квадрицепсы, ягодичные и бицепсы бедер. Отсюда вытекает, казалось бы, логичный вывод о том, будто величину рабочего веса в приседаниях лимитируют именно они. А это не совсем так. Опытные пауэрлифтеры подскажут вам, что большую роль в приседаниях играют икры. Почему? Ответ простой. В приседаниях работают все три «ножных» сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. А это значит, что ваша сила в приседаниях определяется суммарной силой мышц, обслуживающих эти суставы. Если ваши икры слабы, то они сделают голеностоп вашим пресловутым слабым звеном.

Для начала забудьте про накачку икр большим числом повторов. Это работа на объем, а вам требуется работа на силу. Так что повторов будет мало - не больше 5-6. И еще. Хотя почти всю работу по разгибанию голеностопа принимает на себя икроножная мышца, камбаловидную мышцу (пролегающую под ней) придется качать с тем же упорством. Когда на штанге критический вес, она работает на стабилизацию голеностопа, да еще как! Если камбаловидная слаба, ступню может неожиданно подвернуть набок. А это уже травма.

ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СТОЯ

Нет никакой нужды качать икры в особом тренажере с упорами для плеч. Там вы встаете на высокую опору, которая должна обеспечить вам максимально низкое опускание пяток книзу. В работе на силу такая большая амплитуда не требуется. Больше того, толком вам нужна только фаза разгибания голеностопа, т.е. сам подъем на носок. К тому же это самое разгибание голеностопа нужно максимально приблизить к «боевому». В этом смысле нет ничего лучше тренажера Смита. Итак, вставайте под гриф, как будто делаете тяжелые приседы со штангой, а носки ставьте на два блина от штанги. Этой высоты вам вполне хватит. На гриф нагрузите столько, чтобы сделать не больше 6 повторений, да и то с зубовным скрежетом. Ну а теперь начинаем. Мощно вытолкните себя кверху на самые носки! Именно вытолкните! Движение должно получиться исключительно быстрым! Медленно опуститесь в исходное положение. Подготовьтесь и снова «выстрелите» себя кверху! И так до конца сета. В самом последнем сете после последнего повтора делайте частичные повторы - сколько получится, до черноты в глазах.

ПОДЪЕМ НА НОСКИ СИДЯ

И тут вам не нужен никакой тренажер. Ставьте под гриф скамью, садитесь на нее, а колени заводите под гриф (лучше проложить под него толстое сложенное полотенце). Дальше действует уже известное вам правило: надо отработать фазу подъема, и только. Правда, тут уже спешить не надо. Темп повторений умеренный. В последнем сете после последнего повтора делайте частичные повторений - и тоже до упада.

ТВОИ ИКРЫ

Программа силового тренинга

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Силовые подъемы на носки стоя	3	5-6
Силовые подъемы на носки сидя	3	5-6

ОБРАТНЫЕ РАЗВЕДЕНИЯ НА БЛОКАХ



Профи Боб Чичериль считает это упражнение одним из лучших.

СХЕМА

>> Присоедините к оконечностям тросов D-рукояти. Если высоту блоков можно менять, опустите их на уровень своих ключиц.

>> Встаньте точно по центру между стойками блоков и возьмитесь накрест за рукояти. Одну ногу поставьте чуть впереди для упрочения стойки.

>> Локти согните и удерживайте рукояти перед грудью как на фото А. Это исходное положение.

>> Мощно вдохните, задержите дыхание и медленно разведите руки в стороны. Помните, задние пучки дельт работают на отведение локтей, так что упражнение сводится к отведению локтей назад до сильнейшего сведения лопаток.

>> Локти в крайней позиции держите чуть согнутыми. Не допускайте наклона корпуса вперед.

>> Медленно сведите руки. Только сейчас можно выдохнуть. Если выдохнуть раньше, грудная клетка «обмякнет» и плечевой пояс потеряет опору.

>> Не перекрещивайте запястья. С одной стороны, это усиливает растяжение задних пучков, а с другой ставит плечевые суставы в невыгодное положение перед началом нового разведения. А это угрожает травмой плеч.

ПРИМЕЧАНИЯ

>> Делайте данное упражнение самым последним в комплексе для дельт.

>> Делайте данное упражнение после движений на средний и передний пучки.

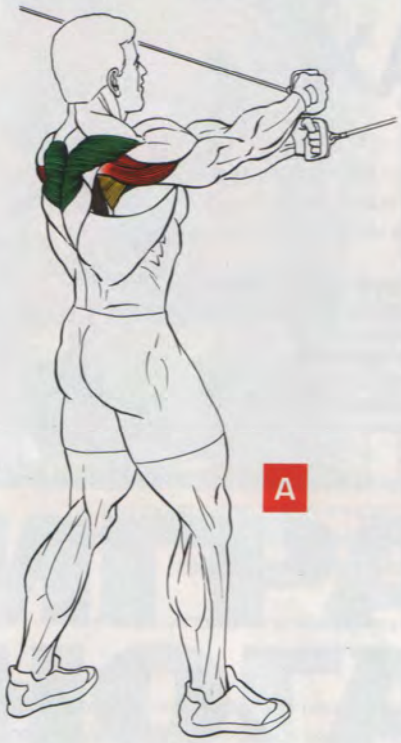
>> Делайте в упражнении 3-4 сета, по 10-15 повторов в каждом.



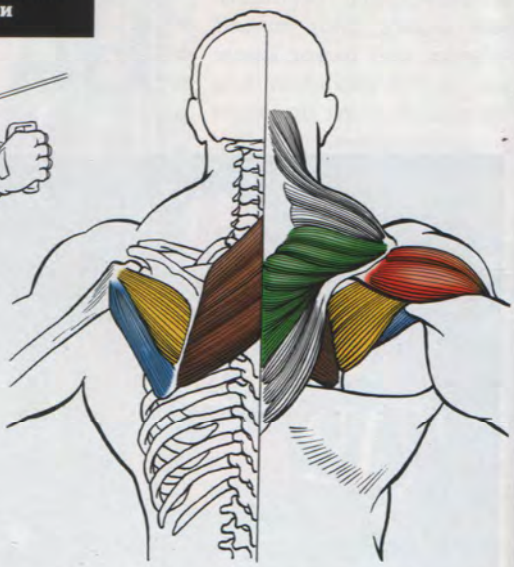
ВНИМАНИЕ!

Не перекрещивайте запястья. Это ставит плечевые суставы в невыгодное положение перед началом нового разведения и угрожает травмой плеч.

Ключевым условием успеха является абсолютная неподвижность стойки







РАБОТА МЫШЦ И СУСТАВОВ

Упражнение нагружает пять основных мышц верхней области спины

МЫШЦЫ	РАСПОЛОЖЕНИЕ	ДВИЖЕНИЕ
Задний пучок дельтовидной мышцы	Покрывает плечо сзади	Отводит назад руку в плечевом суставе.
Подостная	Одна из мышц-вращателей плеча	Помогает отведению руки
Малая круглая	Одна из мышц-вращателей плеча	Помогает отведению руки
Ромбовидная	Залегает под трапецией	Сводит лопатки
Средняя область трапеций	Покрывает верх спины	Сводит лопатки

СПОРТ

Развитие заднего пучка дельт более важно в спорте, чем принято думать. Задние дельты нужны не только культуристам. Они впрямую участвуют в ударе ракеткой по мячу, помогают делать броски в баскетболе. Задние дельты стабилизируют плечо у гимнастов при выполнении упражнения «крест» на кольцах. Данный пучок дельт принципиально важен для самбистов и дзюдоистов, когда перед выполнением приема они тянут противника на себя.

ШРАГИ... ЛЕЖА

Непривычный вариант привычного упражнения

НОВЕЙШАЯ ТЕХНИКА
Правильное выполнение – быстрый результат

Допустим, вы решили прокачать трапеции шрагами и поставили их в самый конец тренинга спины. Вы делали становую, тянули штангу в наклоне, тянули гантели и пр. Все это здорово перегрузило вам поясницу. Когда наступает очередь шрагов, вы грузите на штангу под 150 кг, беретесь за гриф и... Тут же роняете ее на упоры из-за нестерпимой боли в уставших мышцах низа спины. Да, поясница больше не держит. Но это не повод сдаться! У вас есть не менее серьезный вариант, о котором вы наверняка никогда не слышали - шраги лежа. Представьте, вы ложитесь спиной на скамью нижнего блока, беретесь за прямую рукоять, ну а дальше все как с обычными шрагами - пожимаете плечами, только и всего.

Данный вариант годится для тех, кто в прошлом имел травму поясницы и теперь боится ее перегружать.

И наконец это уникальный вариант для тех качков, на которых ударно действует «пирамида». Повышать вес от сета к сету легче легкого.

СТАРТ

>> Отыщите короткую рукоять и прикрепите к оконечности троса.

>> Возьмитесь за гриф хватом сверху на ширине плеч.

>> Прочно уприте ступни в опорные платформы и откиньтесь на спину. Рукоять держите прямыми руками перед собой. Вы сразу же почувствуете сильное растяжение трапеций.

ВЫПОЛНЕНИЕ

>> Медленно тяните рукоять к поясу в горизонтальной проекции за счет подъема плеч.

>> В крайней точке амплитуды сделайте задержку на счет «раз-два».

>> Сознательно расслабьте мышцы рук, чтобы исключить помощь трапециям со стороны плечевого пояса.

>> Медленно отпустите рукоять, но мышцы корпуса держите в статическом напряжении. Вес не должен заставлять вас сводить плечи. Держите их развернутыми.



ПРИМЕЧАНИЯ

>> В данном упражнении стоит использовать гимнастические ремни.

>> Протягивайте рукоять близко к телу. Если тянуть ее под углом вверх, в работу включится плечевой пояс и нагрузка на трапеции упадет.

>> Статически напрягите живот и «держите» его до конца сета.

>> Делайте тягу на задержке дыхания. Когда начнете обратное движение, выдыхайте. **M&F**

ROBERT REIFF

ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ

Это популярное упражнение мало кто делает правильно.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ
Выбери правильный вариант

Начиная с «эпохи Арнольда» профи числят тягу одной рукой в наклоне основополагающим упражнением. Если сравнивать, то окажется, что данное упражнение в самом деле имеет целый ряд преимуществ перед тягой штанги в наклоне, тягой на блоке к поясу сидя или тягой для спины в тренажерах. Во-первых, амплитуда тут не в пример больше. Во-вторых, больше концентрации на целевой мышце. В-третьих, бицепс тут меньше отбирает нагрузки у широчайшей. Ну а теперь о главном: тяга гантели помогает «опустить» широчайшую. Не поняли? Широчайшая - плоская мышца, которая теряет толщину к низу. У многих нижняя область широчайших тонка словно тетрадный лист. Между тем, как раз мощный и раскачанный низ широчайших, выглядывающий из-под рук при фронтальной позе задает телу культуриста знаменитую V-форму. Тяга гантели прицельно «пробивает» низ широчайших. Другие упражнения делать этого не умеют или делают хуже. Главное - не ошибаться в технике тяги.



<< Вариант А. Неправильно!
Смотрите, атлет держит корпус почти горизонтально. Ну а такая позиция заставляет работать бицепсом больше, чем широчайшей. Доказательством этого служит очень большой угол сгиба локтя. Атлет знает, что гантель надо поднять как можно выше. Однако прямая спина лимитирует высоту локтя. Атлет подключает бицепс и вытягивает гантель наверх силой руки.



Вариант Б. Правильно! >>
Обратите внимание на большой угол подъема корпуса. При таком положении тела локоть увеличивает амплитуду движения. А это значит, что атлет будет дольше тянуть гантель «локтем». Ну а главная функция широчайшей - отведение локтя назад. Выходит широчайшая дольше будет под нагрузкой. В верхней точке локоть согнут под прямым углом. Следовательно, бицепс работает вполсилы.

7 УДАРНЫХ

(О которых вы никогда не слышали)

Освойте эти принципиально новые движения, и они обязательно принесут вам лишние килограммы массы

ДЖЕФ О'КОННЕЛ

>> Когда разглядываешь тела профессионалов, иногда закрадывается крамольная мысль о том, что профи делают какие-то совсем иные упражнения. Что же, секреты есть в любом деле. Они не перечеркивают собой потогонную работу со штангой в становой или приседаниях, однако порою только они способны добавить мускулатуре те порою малозаметные глазу детали, которые Микеланджело называл «финальный штрих».



УПРАЖНЕНИЙ

ВЫПАДЫ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждое упражнение снабжено шкалой из пяти степеней сложности от одного до пяти.

ВЫПАДЫ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Цель

Ягодицы, бицепсы бедер, квадрицепсы и приводящие мышцы

Содержание

Из всех выпадов самыми действенными являются выпады в ходьбе. Однако такие выпады большинству культуристов делать негде - не позволяют параметры залов. Между тем, продвинутым культуристам именно такие выпады и нужны. Только они могут обеспечить «подробную» деталировку ножных мышц. Выход был найден в виде выпадов на беговой дорожке. Такой вариант даже более сложен, чем традиционные выпады в ходьбе. Попутно вы получите немалый аэробный эффект.

Выполнение

Сначала поднимите беговую дорожку на небольшой угол. Точная величина угла зависит от вашего уровня подготовленности. Что касается скорости, то поначалу сделайте ее минимальной и освойте выпады без гантелей. Итак, сделайте широкий шаг вперед и опуститесь в присед. Причем, в положении приседа колено нужно согнуть на прямой угол, не больше. Дорожка «подвезет» к вам ступню рабочей ноги и позволит выпрямиться. Когда ступни поравняются друг с другом, сделайте новый шаг - уже другой ногой и снова опуститесь в присед.

Внимание!

Упражнение относится к разряду рискованных, а потому сначала доведите навык движения до автоматизма. И лишь потом беритесь за гантели. Возможно, у себя в зале вы отыщите т.н. «весовой» жилет. Делать в нем выпады намного безопаснее. Количество самих выпадов считать не нужно. Смотрите на часы. Останавливайтесь через каждые 3 минуты выпадов и отдыхайте. Считайте эти 3 минуты одним сетом. Такой способ выполнения выпадов рассчитан на рост массы. Если вам нужно «прорисовать» ноги, сеты надо удлинить до 4 и даже 5 минут.

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ /ТЯГА К ГРУДИ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Цель

Трапеции, дельты, ягодицы, квадрицепсы, бицепсы бедер, прямая мышца живота, разгибатели спины.

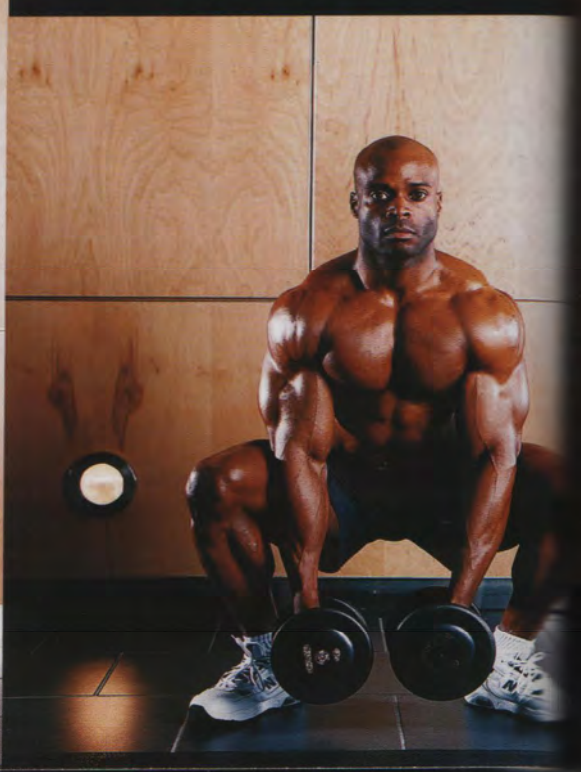
Содержание

Общеизвестно, что динамические движения растят мускулатуру лучше, чем статический долбеж повторений. Другое дело, что динамических движений в силовом спорте мало. Начнешь вспоминать, и на ум приходят разве что рывок и толчок. Бывший венгр, а теперь американец силовик Иштван Яворек прославился тем, что создал уникальную систему динамического тренинга, переиначив почти все качковые упражнения. Однако все они достаточно сложны и требуют наблюдения тренера. Тем не менее, одно упражнение все же «шагнуло в народ». Его стоит освоить каждому, поскольку за короткий срок оно неузнаваемо меняет визуальный «формат» культуриста. За шеей у вас начинают бугриться трапеции, грудь становится ощутимо шире, а ноги - толще.

Выполнение

Расставьте ступни шире плеч. В руки возьмите по гантеле. Держите гантели перед собой как на фото. Удерживая спину идеально прямой, медленно опуститесь в присед, - почти до касания гантелями пола. Без остановки «выстрелите» себя вверх - до подъема на носки. Гантели при этом получат немалую инерцию и начнут движение вверх. «Подхватите» их и вытяните на уровень своих ключиц. Движение является скоординированным: подъем на носки и тяга гантелей в верхнюю точку должны быть одномоментными. Это же правило распространяется на обратную фазу. Вы опускаетесь в присед и одновременно «отпускаете» гантели. Сначала до пояса, потом до середины бедер. Из этой позиции почти без остановки начинаете новый присед.





«ВЕЛОСИПЕД» НА МЯЧЕ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ



Цель

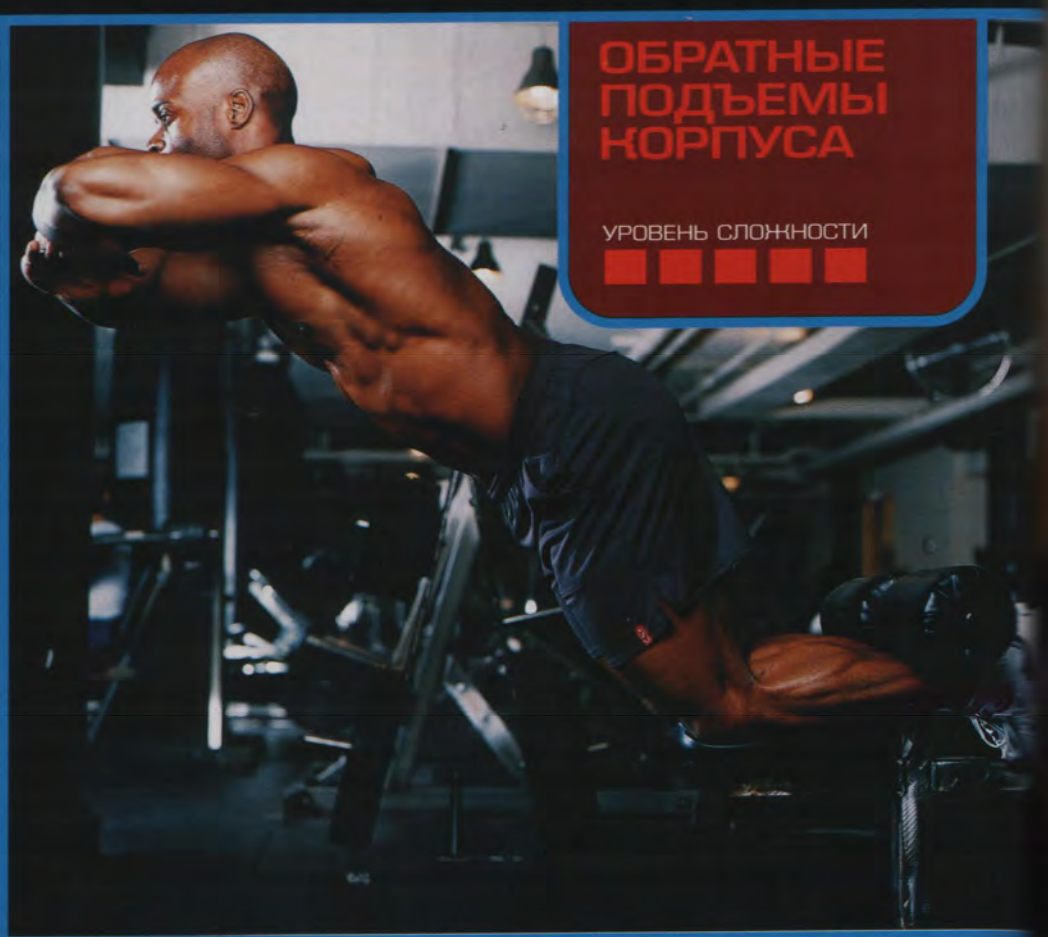
Мембранная мышца пресса, косые мышцы, прямая мышца живота.

Содержание

На первый взгляд упражнение кажется пустяковым. Надо лечь поясницей на мяч и делать круговые движения ступнями, как будто крутишь педали велосипеда. Однако это простое движение для живота, которое принято делать на полу, на мяче становится ну прямо-таки непосильным. Даже опытные атлеты поначалу способны сделать не больше 4-6 «вращений», а потом теряют равновесие и валятся с мяча на пол. В самом деле, удержаться на мяче очень сложно, и это является увлекательным, очень «живым» и результативным стимулом для развития всех мышц живота, включая глубинные. Отдача упражнения поразительно высока!

Выполнение

Ложитесь на мяч поясницей, как будто для традиционных скручиваний на мяче. Одну ступню уприте носком в пол, а другую «поставьте» на воображаемую велосипедную педаль. Руки скрестите перед грудью. Оторвите от пола опорную ступню и, удерживая равновесие на мяче, попробуйте «покрутить» педали. Сначала научитесь делать «чисто» хотя бы несколько движений. Потом наращивайте их количество, пока упражнение наконец не станет для вас рутинным делом.



ОБРАТНЫЕ ПОДЪЕМЫ КОРПУСА

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Цель

Ягодицы, бицепсы бедер, приводящие мышцы, поясничные мышцы.

Содержание

Данное упражнение действует на мышцы задней поверхности бедер с такой силой, что за считанные недели радикально преобразит ваш вид с тыла, даже если вы совсем зеленый новичок. В том случае, если вы продвинутый, упражнение сгодится вам для увеличения общей массы бедер и одновременно детализировки таких сложных мышечных сочленений как ягодицы-бицепсы бедер. Особая ценность упражнения состоит в том, что оно прицельно действует на самую «трудную» верхнюю область бицепсов бедер. Примите на заметку: все прочие упражнения раскачивают, в основном, среднюю и надколенную области бицепсов бедер.

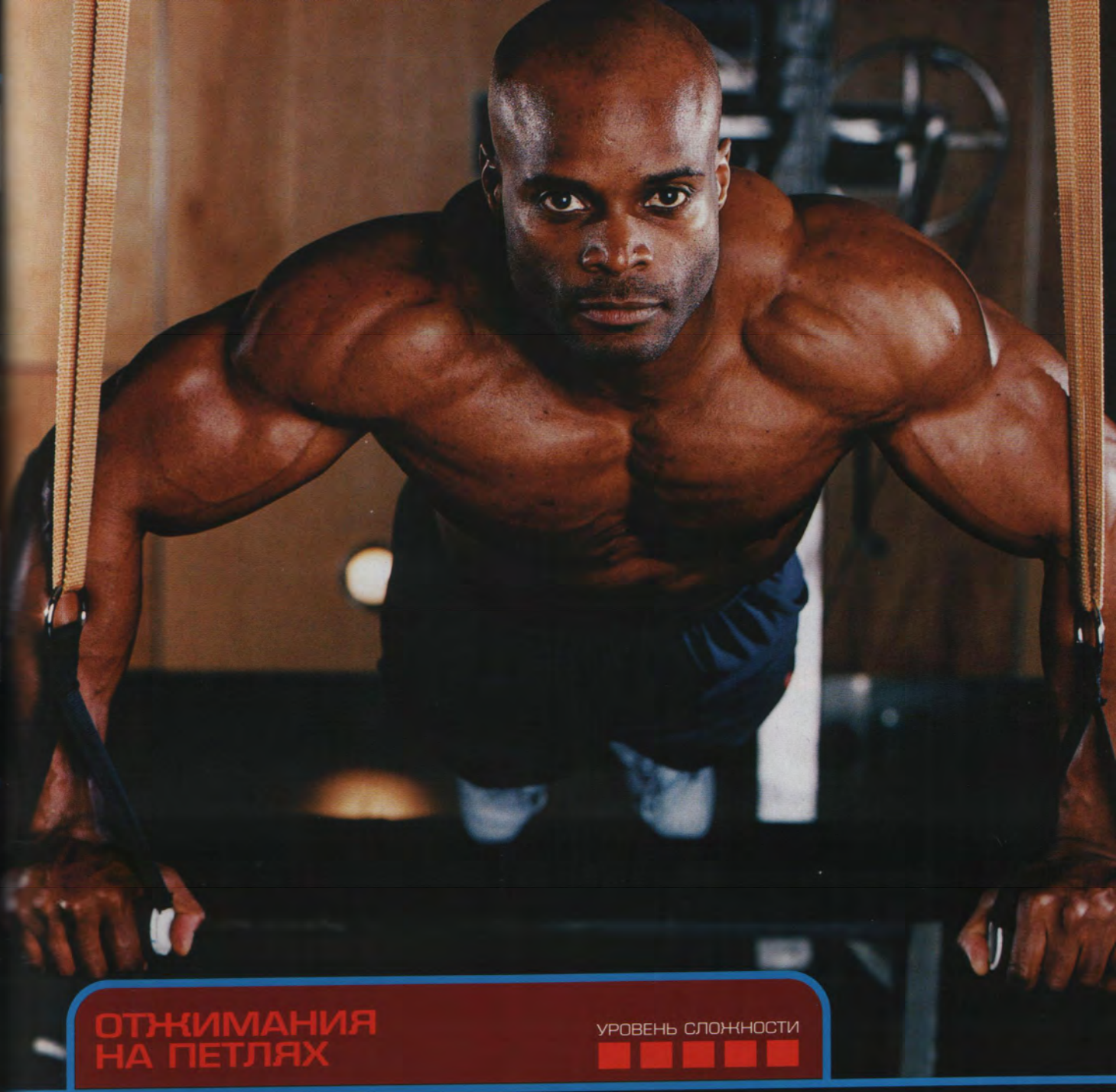
Выполнение

Данное упражнение надо делать в тренажере для тяги сверху. Повернитесь к тренажеру спиной и встаньте коленями на его сиденье. Лодыжки заведите под опорные валики.

Итак, вы стоите на коленях совершенно прямо, руки скрещены перед грудью. Взгляд направлен перед собой. Из этого положения, не меняя направления взгляда, начинайте медленно наклоняться вперед (см. фото). Обратите внимание: корпус образует с бедрами прямую линию! Когда угол наклона достигнет 45 градусов, остановитесь и медленно верните себя в вертикальную позицию. Честно говоря, такой угол поначалу вам вряд ли покорится. Попробуйте опуститься на максимально возможный для себя угол, пусть совсем небольшой. И только сверхопытные атлеты могут взять в руки небольшой блин от штанги. Что касается новичков, то им на первых порах нужна помощь партнера или инструктора. Иначе по достижении критического угла они попросту рухнут на пол.



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕТЛЯХ



ОТЖИМАНИЯ НА ПЕТЛЯХ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Цель

Горизонтальные отжимания: грудные, передние дельты, трицепсы, мышцы-вращатели плеча, глубинные мышцы плечевого пояса.

Горизонтальные подтягивания: широчайшие, ромбовидные, задние дельты, середина трапеций, вращатели плеча, большие круглые мышцы.

Содержание

Упражнения обеспечивают потрясающую деталировку плечевого пояса. Вы словно боретесь с живым противником! К тому же петли необыкновенно расширяют амплитуду обоих упражнений, а это тоже положительно сказывается на деталировке.

Выполнение

Горизонтальные отжимания. Петли надо подвесить на грифе тренажера Смита точно на высоте гимнастической скамьи. В этом случае в исходной позиции тело примет наклонное положение, как при обычных отжиманиях на полу. Итак, проденьте руки в петли, а ступни ног поставьте на гимнастическую скамью. Статически напрягите спину и пресс. Сначала согните локти и опуститесь в нижнюю позицию. Мощно распрямите локти и выжмите себя в верхнюю позицию. Для начала сгибайте локти под прямым углом. Когда освоитесь с упражнением, угол можно увеличить. Это приведет к растяжению грудных на старте, что само по себе полезно для стимуляции их роста.

Горизонтальные подтягивания. Подтяните петли наверх. Подберите высоту петель так, чтобы вы могли принять исходное положение как на фото. Ступни снова обоприте о край скамьи и «подвесьте» себя на петлях. При этом ваши локти будут согнуты на прямой угол. Медленно распрямите руки и опуститесь к полу. Мощным усилием подтяните себя кверху - до прямого угла в локтях. Когда освоите упражнение, подтягивайте себя как можно выше!

«УЗКИЙ» ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ



A



B

Цель

Внутренняя область грудных, трицепсы, передние дельты

Содержание

Добиться впечатляющей накачки внутренней области грудных непросто. «Целевых» упражнений не так и много, да и эффективность их хромает. Данное движение входит в «секретный» арсенал тренеров Нью-Йорка. Оно на удивление результативно! Впрочем, чему удивляться? Перед вами разновидность базового жима гантелей лежа. Прочие упражнения на середину груди носят изолированный характер, а потому заведомо проигрывают. «Узкий» жим способен «поднять» вам среднюю область грудных уже через 2-3 недели.

Выполнение

Возьмите в руки гантели и примите положение лежа на спине, как для обычного гантельного жима. Прижмите локти к бокам и поверните гантели параллельно одна другой. Опустите гантели на грудь, но при этом не принимайте на себя всю их тяжесть, а держите чуть на весу. Медленно выжмите гантели кверху (при этом они не должны терять контакта друг с другом!). Медленно верните гантели на грудь.

ПРЯМАЯ ТЯГА КНИЗУ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ



Цель

Широчайшие, большие круглые мышцы, Нижняя область грудных, ромбовидные и низ трапеций.

Содержание

Это поистине уникальное упражнение! Вообразите, оно действует на широчайшие и грудные одновременно! Возможно, вы уже пробовали данный вариант двумя руками. Но вот вам откровение спортивной науки: это малоэффективно! Упражнения становится поистине бомбовым, если делать его одной рукой!

Выполнение

Прикрепите к оконечности троса верхнего блока D-рукоять. Возьмитесь одной рукой за рукоять и отойдите назад, чтобы полностью распрямить рабочую руку. Другую руку уприте в бедро. Потяните рукоять книзу, пока рука не окажется под прямым углом к корпусу. Это исходное положение. Медленно «надавите» на рукоять и отправьте ее по широкой дуге к одноименному бедру. В нижней точке сделайте короткую остановку и медленно «отпустите» рукоять. Сначала сделайте все повторы одной рукой, потом другой.

ТРЕНИНГ



КЛАССНЫЙ ПРЕСС НА ВСЕ ВРЕМЕНА!

БЫВШИЙ ЧЕМПИОН ИЗРАИЛЯ КАПИТУЛИРОВАЛ ИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО БОДИБИЛДИНГА В МОДЕЛЬНЫЙ БИЗНЕС. И ВЫИГРАЛ.

ШОН ПЕРИН

Говоря, с этим делом мы пока так и не определились. Да, что должно быть конечной целью усилий культуриста: максимальный набор мышечных килограммов или построение исключительно эстетической фигуры, пусть и умеренного формата? Где-то 50 лет назад, когда культуристы решительно размежевались с силовиками-лифтерами, этот вопрос не вызывал сомнений. Энтузиасты шли в культуризм как раз потому, что не хотели иметь ничего общего с неуклюжими раскормленными монстрами. Культуризм казался чудом, ведь он превращал обыкновенных людей в подобие эллинских статуй. Веками искусствоведы ломали копья насчет легендарных греческих творений. Говорили, что, мол, каменные фигуры атлетов - это художественный вымысел античных скульпторов, что такого, мол, не бывает, да и быть не может. И вдруг культуризм явил миру Винса Джиронду, Стива Ривза, Фрэнка Зана... Их телосложение не только отвечало античным канонам красоты, но даже превосходило их! И это были живые люди, с которыми можно было поздороваться за руку! Ну, разве культуризм не чудо?

С приходом в наш спорт стероидов все поменялось. Все! Включая основополагающие принципы методики. Культуристы перешли на силовой тренинг - короткие сплит-тренировки с чудовищными весами. Арсенал упражнений сузился до приседаний, жима лежа и становой (точно как у лифтеров). Избирательная накачка мышц с целью создания ударных пропорций ушла в прошлое. Весы стали главным критерием прогресса. Новые поколения старались переплюнуть «стариков» - по весу и, главное, по дозам. На подиумы соревнований вывалили толпы фармакологических мутантов, уже мало похожих не то что на статуи, а даже на людей. Понятно, что такой культуризм стал публике неинтересен. Специалисты уверены, что все это ненадолго. Рано или поздно культуризм вернется к своим истокам и снова станет великим искусством создания эстетических шедевров.

МИНИДОСЬЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 30 июля 1971
РОСТ: 186 см
ВЕС: 98-102 кг
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Холост
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: Тель-Авив, Израиль
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Даллас, США
ДЛЯ КОНТАКТОВ: www.sagikalev.com

ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАНАЯ

Для израильтянина Сахди Калева знакомство с бодибилдингом состоялось в 16 лет. Именно тогда он улетел в нокаут от кулака здоровенного культуриста. Буквально на следующий день Сахди сам начал касаться. Через два года он стал чемпионом Израиля среди юниоров, но продолжить соревновательную карьеру не смог - его призвали в армию. Началась «Буря в пустыне», и контингент израильского спецназа на правах союзников воевал плечом к плечу с американцами. Как и положено, Сахди мобилизовался через три с половиной года. И снова начал качаться. Когда он дважды выиграл титул «Мистер Израиль» (1992, 1993 гг.), ему в родной стране стало тесно. Свою судьбу Сахди связывал только со спортом и отправился в Америку, столицу мирового бодибилдинга.

«Когда я приехал в США, то понял, что родился ради этой страны, - рассказывает Сахди. — В Израиле мы, культуристы, были малочисленной группой чудаков. Тренажерных залов у нас в стране мало, спортивное питание почти не продают. В Америке все по-другому. Залы работают круглосуточно. Последние новинки спортивного питания встречаешь на каждом шагу...»

Во Флориде Сахди прожил 5 лет. Здесь он поступил в университет и закончил его со степенью по спортивной физиологии. Потом он переехал в Калифорнию. И тут его судьба совершила крутой поворот. Сахди много соревновался и даже пару раз стал чемпионом восточных штатов среди любителей. Как-то он поехал покачаться в местный «Голдз Джим», и там его увидел человек странной профессии, которой нет нигде в мире, кроме США. Профессия называется «искатель талантов». Тот сделал пару снимков мыльницей и хлопнул Сахди по плечу: «Парень, я знаю свое дело. Через год ты будешь ездить в мерседесе, иметь свой дом и летать только первым классом!...» В чем же была суть предложения? Фитнес в Америке - это громадная индустрия. А она требует рекламы. Ну а рекламе нужны фитнес-модели. Спрос на них в Америке огромен. Вот Сахди и предложили поработать в рекламе. Он сбросил вес до 100 кг, набрал соревновательный «рельеф» и со своим

(Окончание на стр. 122)

7 ШАГОВ, ГАРАНТИРУЮЩИХ СУПЕР-ПРЕСС

САХДИ КАЛЕФ

1 **Лучшим упражнением для накачки пресса я считаю подъем прямых ног в висе.** Висеть лучше на гимнастических ремнях или в специальных петлях на манер парашютиста. Это упражнение имеет два преимущества. Во-первых, оно отлично прорисовывает самый низ прямой мышцы (у других упражнений это плохо получается). И во-вторых, движение не дает нагрузки на поясницу. Если вы когда-то травмировали низ спины, на обычных упражнениях для пресса приходится поставить крест. А вот подъемы ног (или коленей) в висе можно делать как ни в чем ни бывало!

2 **Не стоит утяжелять скручивания гантелью.** Поверьте, гантель на груди заодно перегружает мышцы низа спины, а это травмоопасно. Если вам надо увеличить нагрузку на пресс, делайте сгибания туловища на блоке лежа. (См. описание упражнения ниже.)

3 **Составьте список из 5-6 упражнений на пресс, считая подъемы ног в висе главным движением.** Делайте сначала подъемы ног, а потом добейте любые 2-3 упражнения из списка. Всякий раз меняйте дополнительные упражнения. Не надо никакой жестной схемы! Пресс - это совсем другой случай! Тут чем больше непредсказуемости, тем лучше.



4 **Тренируйте пресс через день.** Многим нужны более частые тренировки. Тренинг пресса только дважды в неделю не дает никакого результата.

5 **Когда тренировать пресс, в начале или конце тренировки? Ни то и ни другое.** Если вы качаете пресс в начале тренинга, это может помешать выполнению других упражнений, поскольку пресс - это основной стабилизатор корпуса. Если в конце, то пресс уже утомлен, да и психика тоже. Получится работа вполсилы. Лучше проачивать пресс в рамках второй дневной тренировки где-нибудь под вечер. Запомните, утром качать пресс нельзя! За ночь связки позвоночника теряют эластичность, а потому упражнения на пресс могут привести к травме.

6 **Не делайте упражнения рывком.** Читинг хорош при накачке бицепса, ну а тут он совершенно бесполезен. Вам нужно, чтобы в течение сета пресс оставался под нагрузкой не менее 60-90 секунд. А это означает крайне медленное и подконтрольное выполнение повторов.

7 **Тонус пресса колеблется.** Сегодня вы можете сделать в упражнении 20-25 повторений, а послезавтра не осилите и 15-ти. Делайте каждый повтор максимально качественно, а там уж сколько повторов выйдет. Главное - каждую секунду чувствовать напряжение пресса. Если этого ощущения нет, значит, идет халтура.

"Тренинг пресса дважды в неделю не дает никакого результата"

СПЛИТ А*

ДЕНЬ	ГРУППЫ МЫШЦ
1	Спина, бицепсы, верх пресса
2	Грудь, трицепсы, икры
3	Отдых
4	Квадрицепсы, низ пресса
5	Дельты, бицепсы бедер, икры
6–7	Отдых

СПЛИТ В*

ДЕНЬ	ГРУППЫ МЫШЦ
1	Грудь, дельты, верх пресса
2	Спина, икры
3	Руки, низ пресса
4	Ноги, икры
5	Отстающие мышцы, пресс
6–7	Отдых

* Каждый сплит продолжается ровно один месяц. В сплите А применяются большие веса и низкий темп повторов. Сплит В – высокий темп, многоповторный тренинг.



A



B

ПОДЪЕМЫ НОГ В ВИСЕ

СТАРТ. Заберитесь на опору и возьмитесь за перекладину широким хватом. Сойдите с опоры и повисните на перекладине. Ноги прямые. Лодыжки можно перекрестить.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Медленно поднимите колени - как можно выше! Когда почувствуете, что выше уже нельзя, подайте таз вперед, как будто хотите сделать подъем переворотом. Небольшого движения хватит, чтобы пресс сократился еще сильнее. Медленно «разверните» корпус, чтобы вернуться в исходное положение.



ВАРИАНТ. Увеличенную нагрузку на пресс дают прямые ноги. Чтобы полностью сконцентрироваться на упражнении, освободите себя от страха сорваться с перекладины. Примените гимнастические ремни или «петли».

СГИБАНИЯ НА БЛОКЕ ЛЕЖА

СТАРТ. Поставьте гимнастическую скамью торцом к нижнему блоку. Прикрепите к оконечности троса канатную рукоять. Ложитесь на скамью лицом вверх. Край скамьи должен приходиться примерно на середину вашей шеи. Ноги согните в коленях, ступни поставьте на скамью. Ухватитесь руками за концы канатной рукояти и притяните их к вискам. Это исходное положение.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Делайте упражнение как обычные скручивания на полу. На выдохе медленно «скручивайте» корпус, не допуская отрыва поясницы от поверхности скамьи. В верхней точке амплитуды сделайте секундную паузу и так же медленно вернитесь в исходное положение. Вдохните.



ВАРИАНТ. Новичкам рекомендуется делать традиционные скручивания на полу без дополнительного отягощения. Упражнение на блоке годится только атлетам продвинутого уровня.



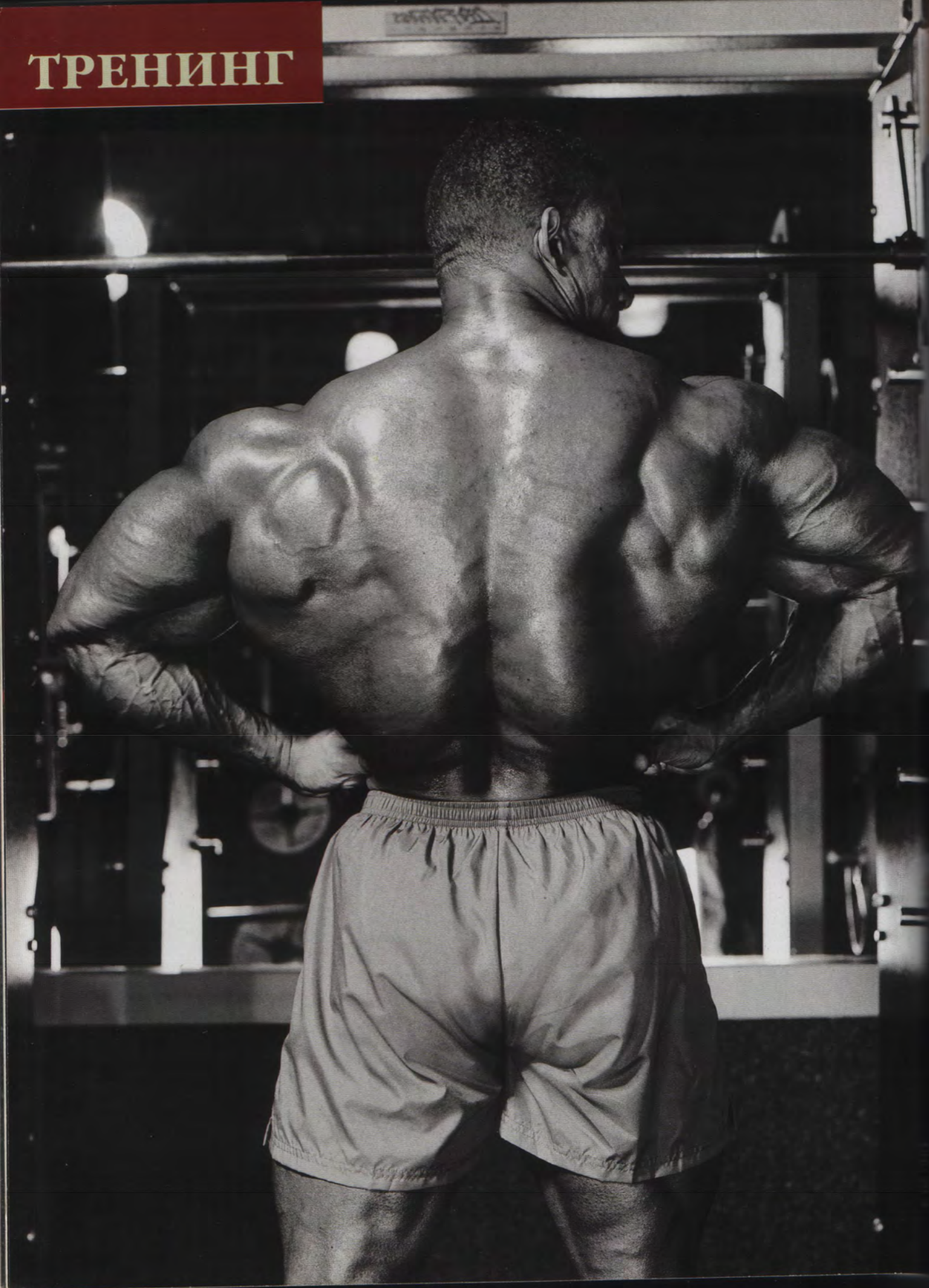
ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

СТАРТ. Ложитесь спиной на пол. Ноги согните в коленях. Кисти рук заведите за голову. Ступни стоят на полу всей поверхностью.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Сначала оторвите от пола плечевой пояс, как при обычных скручиваниях, ну а потом поверните корпус чуть в сторону. Амплитуда движения очень невелика. Главное - прочувствовать напряжение косых мышц в момент поворота туловища. В верхней точке движения сделайте секундную паузу. Медленно вернитесь в исходное положение. В следующий раз скручивайтесь в другую сторону.

ВАРИАНТ. Поднимите прямые ноги строго вверх. Пытайтесь дотянуться кончиками пальцев до носка ступни разноименной ноги. Вернитесь в исходное положение и поменяйте руки.

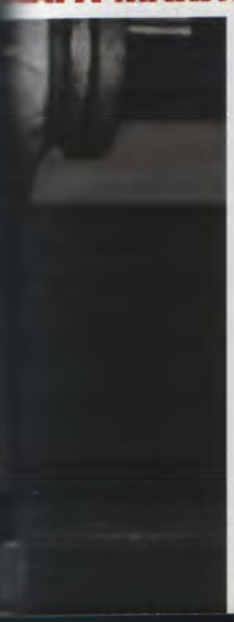
ТРЕНИНГ



МОЩЬ СПИНЫ

МЕТОДИКА РАСШИРЕНИЯ СПИНЫ ОТ НОВОРОЖДЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛА IFBB ТРОЯ АЛВЕСА

ЛАРА МАКГЛАХЕН



Мой отец с детства вбивал мне в голову такое правило: занимайся только тем, что получается у тебя лучше, чем у других, - рассказывает Трой Алвес. - Вообще-то, мой отец любил пофилософствовать. Он многому меня учил; не кури, хорошо учись, уважай старших, ну и прочая такая лабуда, которую слышит от своих родителей каждый подросток.... Я не очень-то ко всему этому прислушивался. Тем более, что улица учила меня совсем другому. Его истина насчет выбора жизненного занятия дошла до меня много позже, в 34 года. Помнится, кем я только не работал. Расклеивал афиши, был строителем, вышибалой, участвовал в боях без правил, вывозил мусор... Про бодибилдинг я никогда всерьез не думал. У нас в районе это было как отче наш. Качались все, начиная с подростков. Иначе тебе не выжить. Другое дело, что у меня накачка шла лучше, чем у остальных. Я подчеркиваю, не хорошо шла, а лучше. Ребят, у которых она шла хорошо, было много, но только я мог после долгого загула за пару-тройку недель запросто набрать вес под стольник. Впрочем, на все это я сам не сильно западал. Кое-кто из моих приятелей соревновался на любительском уровне, но какой был в этом толк? Ну, привезут медаль на ленточке, а дальше что? Впервые я всерьез задумался о бодибилдинге, когда женился. Знаете, когда у тебя жена на сносях, а в кармане всего сто баксов, это здорово вставляет. Вот я и сказал ей: «Запомни, скоро я стану культуристом-профессионалом, и денег у тебя будет невпроворот!» Дальше я пошел напролом! Выиграл несколько местных чемпионатов, потом чемпионат штата и получил право выступить на национальном чемпионате США среди любителей. Если тут ты выигрываешь, то автоматом получаешь профессиональную карту. Другого пути попросту нет.

В 2001 году я соревновался на национальном уровне в первый раз. Соперники были как волки! Каждый думал только про первое место. Я проиграл. Вернее, попал в призеры, но кому это нужно! Моя ошибка была в том, что я пытал-

МИНИДОСЬЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 26 сентября 1967 года
РОСТ: 174
ВЕС: 111 кг в межсезонье, 105 – соревновательный
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Женат
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Феникс, США
ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ: 2002: Чемпионат США, 1 место; 2003: Ironman – 4-ый; Arnold Classic – 10-ый; Australian Pro – 2-ой; Russian Grand Prix – 4-ый
ДЛЯ КОНТАКТОВ: info@troyalves.com

ся стать как можно больше. А это детский подход. Вокруг тебя ребята, которые уже смотрятся как готовые профессионалы. Дело только за тем, чтобы их такими признали официально. Ну а для профи величина мышц - вопрос давно пройденный. На первом месте - качество мускулатуры. Вот такой я получил урок.

Работа на массу и качество - вещи малосовместимые. Они предполагают разный подход к тренингу и питанию. Так что в следующий раз я взялся за форму мышц, детализацию и сепарацию. Это была тяжелая работа. Я тренировался ровно 11 месяцев дважды в день. Много делал аэробики. В итоге жир с меня сошел полностью. И все же я снова проиграл. Хотя сам я считал, что должен выиграть. Понятно, что так думал про себя каждый, но я и в самом деле довел мускулатуру до абсолютного совершенства.

После чемпионата я пошел к судьям и нервно спросил: в чем дело? И получил ответ: «У тебя нет задницы!» Нет задницы? Но я по глупости полагал, что эту часть тела не судят! Выходит, я проиграл справедливо.

Ровно через 4 недели отдыха я снова зарядился на 11 месяцев тренировок. Я опять тренировался дважды в день, а за полгода до нового чемпионата перешел на ежедневное часовое кардио.

Я вышел на подиум с весом 118 кг, и на этот раз задница у меня была. Итогом стало первое место и долгожданная карта профессионала.

ДЕВЯТЫЙ ВАЛ

Предсоревновательная подготовка в профессиональном бодибилдинге - это ад. Не многие способны пройти через него дважды в год. Единицы соревнуются трижды. Что касается Троя Алвеса, то в свой первый профессиональный год он принял участие в 8 топ-турнирах, и всякий раз оказывался в первой десятке!

ШИРОКАЯ СПИНА

1 Лучшим разминочным упражнением для спины я считаю подтягивания. В первом сете у меня 20 подтягиваний и больше. Потом я вешаю на пояс отягощение и с гимнастическими ремнями делаю еще два сета по 8-15 повторений в каждом. После этого я готов к настоящей работе!

2 На верхнем блоке я делаю 2 однотипных упражнения с разными рукоятями. Сначала с прямой длинной, а потом с V-рукоятью. Первое упражнение нацелено на расширение спины, а второе - на проработку деталей.

3 Я меняю комплексы каждую неделю. Либо начинаю со становой тяги, а потом сокращаю нагрузку в тяге в наклоне, либо делаю тягу в наклоне в тренажере Смита. Иногда я заменяю тягу к поясу сидя тягой гантели в наклоне. В любом случае, на каждой тренировке надо нагружать спину под новыми углами.

4 Спину надо чувствовать. Вообще-то работа со спиной требует больших весов. Поэтому многим кажется, будто главное - это добить все повторы и сеты. Причем, любой ценой. Даже за счет нарушений техники. Между тем, культуризм - это не тяжелая атлетика. Наши рекорды никто не фиксирует. Бодибилдинг - это медленное размеренное строительство массы. Потому и повторы тоже должны быть медленными и размеренными. Так что основное для спины - это каждый повтор сделать «чисто». Вот в чем задача!

5 Работа с кистевыми ремнями полезна вдвойне. Во-первых, если вы способны сделать весь сет до самого последнего повтора без ремней, значит, это халтура в смысле рабочих весов. Веса спине нужны большие. Голыми руками такой вес не удержать. Во-вторых, ремни позволяют ослабить хват, а это автоматически влечет за собой уменьшение работы бицепса. Больше нагрузки достанется спине.

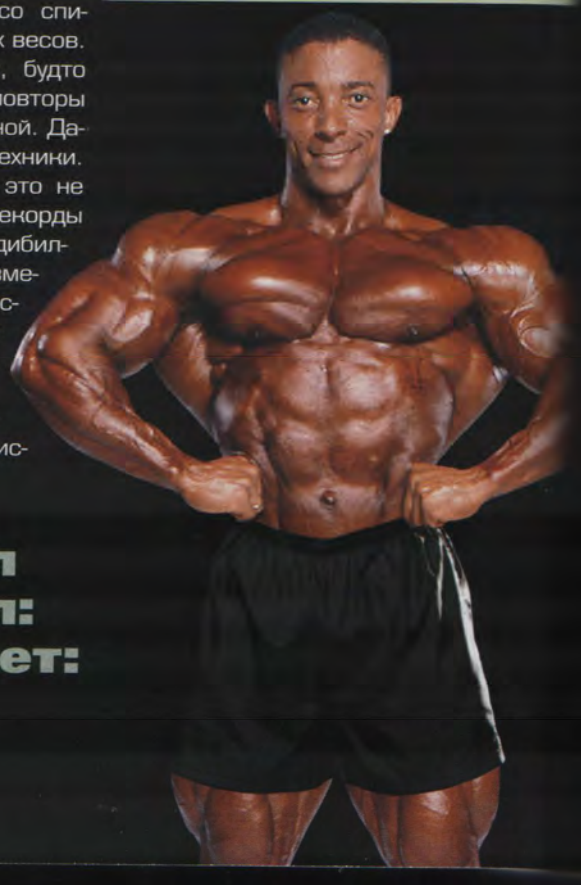
КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Тяга книзу к груди	3-4	10-12
Тяга к поясу в наклоне	3	8-12
Тяга к поясу сидя	3	10-12
Тяга книзу узким хватом	3	10-12

СПЛИТ

ДЕНЬ	ГРУППА МЫШЦ
1	Грудь, трицепсы
2	Квадрицепсы
3	Бицепсы бедер, ягодицы
4	Спина
5	Плечи, бицепсы
6-7	Отдых

Икры и пресс Трой тренирует поочередно на каждой тренировке



После чемпионата я пошел к судьям и нервно спросил: в чем дело? И получил ответ: «У тебя нет задницы!»



ТЯГА КНИЗУ К ГРУДИ

Почему первым номером? «Это упражнение прицельно действует на внешние края широчайших. Проще говоря, расширяет спину. Ну а ширина спины - это в нашем спорте самое главное».

СТАРТ. Сначала стоя «прикрутите» себя ремнями к перекладине. Потом на пару с партнером потяните перекладину книзу, чтобы сесть на сиденье тренажера. Пока вы устраиваетесь поудобнее под упорами, партнер помогает вам держать рукоять. Если вы способны сесть самостоятельно, значит, вес отягощения слишком мал.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Прочувствуйте сильное растяжение широчайших. Потом сильно вдохните, мощно статически напрягите спину и медленно тяните рукоять к груди. Помните, что тяга делается «локтями», а не силой бицепсов! Все движение сводится к опусканию локтей. Верните рукоять в исходное положение. Выдохните.

A

B

Сначала был Айронмэн. Новичка сразу же вызвали для сравнительного позирования с Флексом Уиллером и Джеем Катлером. «Это был сюрреалистический момент, - вспоминает Трой. - До этого я видел этих ребят только на журнальных картинках. А тут они пыхтят рядом и толкают меня локтями!»

Энтузиазм новичка пришелся по вкусу его коллегам по профессиональному цеху. Трой легко задружился с Шоном Рэем, Милошем Сарцевым, Крисом Кормье, Декстером Джексоном...

Шон Рэй уже пригласил его в свой бизнес - многодневные семинары по методике тренировок и питания, рассчитанные на многочисленных американских любителей. Со всех сторон Троя приглашают выступить с платным гостевым позированием. Однако сам он относится к перспективам с осторожностью женатого мужчины. Уже после четвертого турнира он организовал компанию по торговле недвижимостью и вложил в нее все выигранные деньги. Суть бизнеса проста. Трой покупает дом, выжидает, ну а когда начинается рост цен, продает дом на пике стоимости.

На Айронмэне Трой стал четвертым. Потом были другие турниры, и ни на одном Трой не выпал из призовой десятки. Он рассказывает, что после каждых соревнований подходит к судьям и спрашивает про свои недостатки. Единодушное мнение судей состоит в том, что Трой прочно занял ту нишу, которой отвечают четвертое-пятое места. Однако места выше ему заказаны. Чтобы взобраться хотя бы на третье место, Трою надо добавить объема по всему телу. Как раз на эту задачу он сейчас и нацелен, ведь впереди главное испытание профессионала - турнир «Мистер Олимпия». Трой планирует изменить себя до неузнаваемости. Прибавка общей массы должна составить не менее 12-15 кг! **M&F**

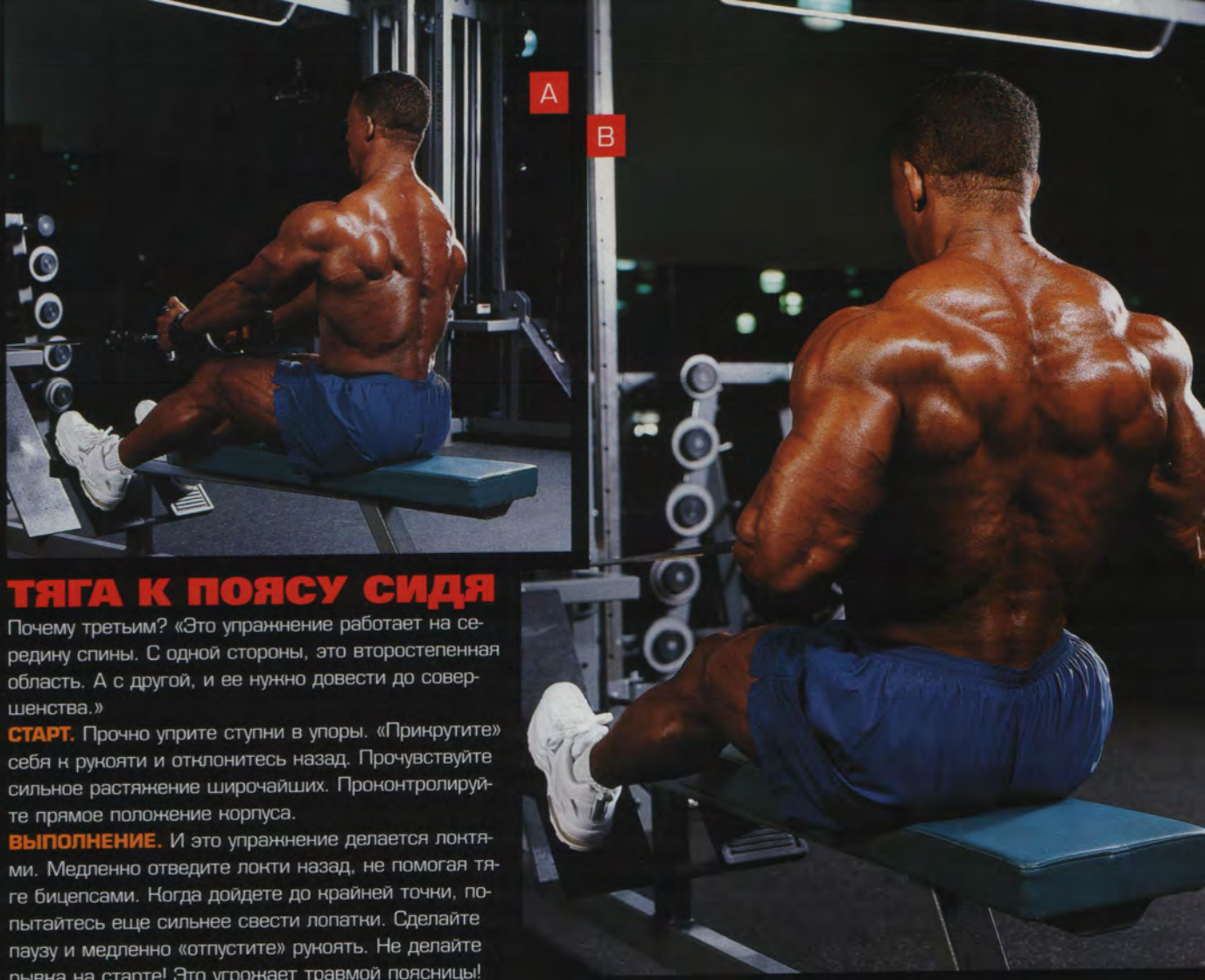


ТЯГА К ПОЯСУ В НАКЛОНЕ

Почему вторым? «Другое важное качество спины, помимо ширины, толщина широчайших мышц. Тяга штанги в наклоне отлично работает на толщину! Другое дело, что такая тяга сильно перегружает поясницу. Лично я как раз по этой причине частенько делаю тягу в тренажере Смита. Тут нагрузка на поясницу почти не чувствуется.»

СТАРТ. Встаньте поближе к грифу и возьмитесь за него хватом на шине плеч. Примите положение относительно небольшого наклона. Снимите гриф с упоров и опустите его на прямые руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Первым делом сильно до хруста сведите лопатки. Итолько потом начинайте тягу. Помните: и здесь тяга делается локтями! Сознательно ослабьте хват! Медленно поднимите локти вверх, сделайте в верхней точке осмысленную паузу и медленно опустите локти.



ТЯГА К ПОЯСУ СИДЯ

Почему третьим? «Это упражнение работает на середину спины. С одной стороны, это второстепенная область. А с другой, и ее нужно довести до совершенства.»

СТАРТ. Прочно уприте ступни в упоры. «Прикрутите» себя к рукояти и отклонитесь назад. Прочувствуйте сильное растяжение широчайших. Проконтролируйте прямое положение корпуса.

ВЫПОЛНЕНИЕ. И это упражнение делается локтями. Медленно отведите локти назад, не помогая тяге бицепсами. Когда дойдете до крайней точки, попытайтесь еще сильнее свести лопатки. Сделайте паузу и медленно «отпустите» рукоять. Не делайте рывка на старте! Это угрожает травмой поясницы!



ТЯГА КНИЗУ УЗКИМ ХВАТОМ

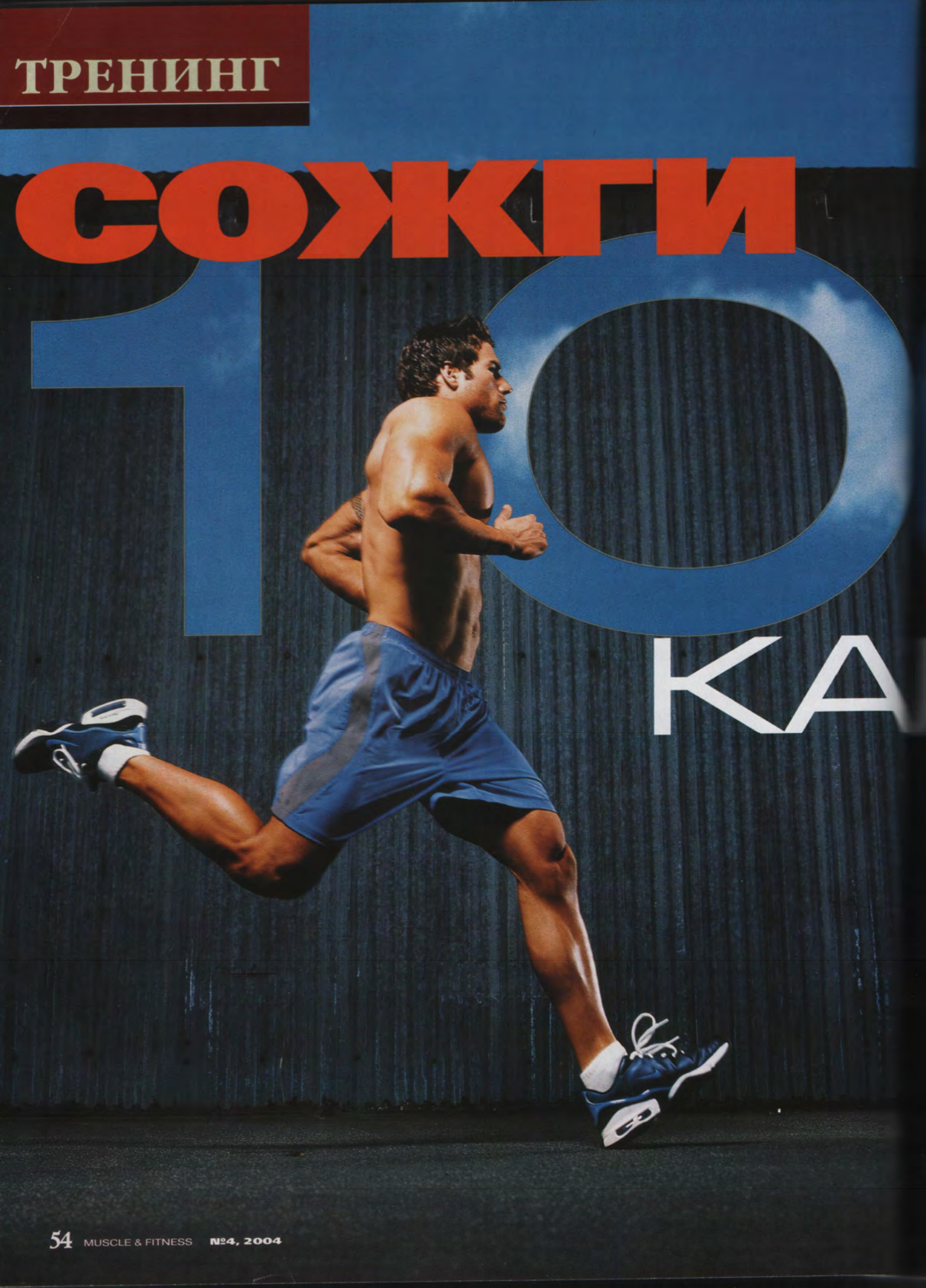
Зачем еще одна тяга книзу? «Эту тягу я делаю крайне медленно. Такая форма упражнения усиливает детализацию спины сверху донизу. Вес здесь на последнем месте. На первом - «чистота» выполнения каждого повтора.»

СТАРТ. Возмитесь за рукоять и опуститесь на сиденье тренажера. Заведите колени под валики и отыщите такое положение корпуса, чтобы в конечной точке тяги вам не пришлось отклоняться назад. Распрямите руки и прочувствуйте растяжение широчайших.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Подчеркнуто медленно подтяните рукоять к подбородку. В конечной точке тяги вы должны чувствовать очень сильное, до судороги, мышечное сокращение в средней области спины. Сделайте остановку на счет «раз-два» и «отпустите» рукоять. Запомните, корпус нельзя отклонять назад, иначе упражнение потеряет смысл.

ТРЕНИНГ

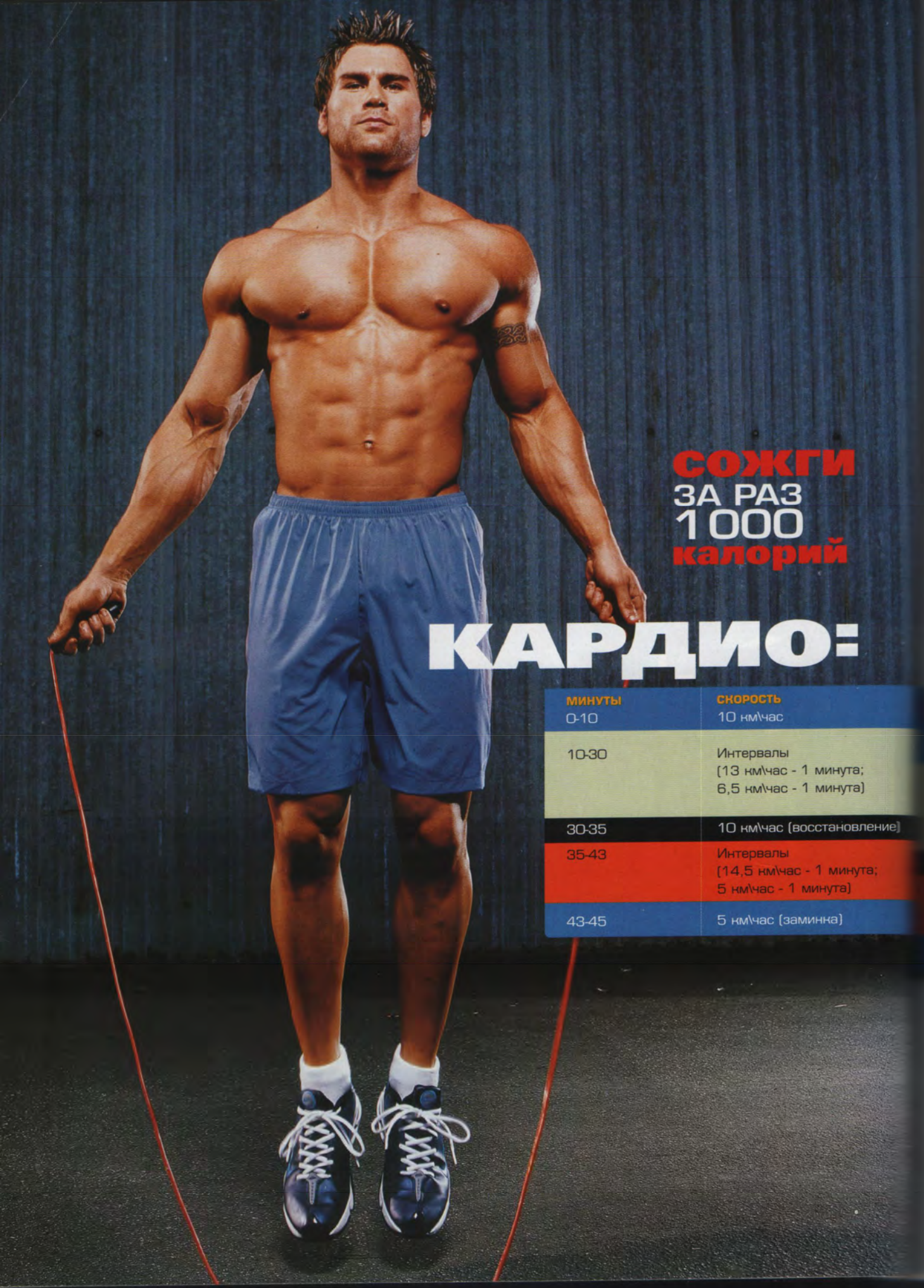
СОЖГИ 10 КА





00 ЛОРИЙ

НОВАЯ МЕТОДИКА КОМБИНИРОВАННОГО ТРЕНИНГА ПЕРЕЖИГАЕТ ЗА ТРЕНИРОВКУ ПОЧТИ 100 ГРАММОВ ЖИРА. ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ? ТЕПЕРЬ ТЫ ЗНАЕШЬ КАК! ДАНН ХАЛЕМ



СОЖГИ ЗА РАЗ 1000 КАЛОРИЙ

КАРДИО:

МИНУТЫ	СКОРОСТЬ
0-10	10 км\час
10-30	Интервалы (13 км\час - 1 минута; 6,5 км\час - 1 минута)
30-35	10 км\час (восстановление)
35-43	Интервалы (14,5 км\час - 1 минута; 5 км\час - 1 минута)
43-45	5 км\час (заминка)

Итак, вы простой любитель.

Что вы делаете в канун отпускного сезона, когда хотите поваляться на пляже? Правильно, влезаете на велоэргометр и начинаете делать ненавистную аэробику. Сколько? Ну, где-то по полчаса после силовой тренировки. Или даже по часу. Если за зиму на пузе приросло слишком много жирка.

Припомним итоги. Никакого кардинального преображения мускулатуры вы не получили, хотя и обливались потом. Знаете, почему? Дело в том, что получасовая аэробика сжигает примерно 150 калорий, а это очень и очень мало. Если же вы потратите на аэробику час, то потеряете около 350-400 калорий, что тоже черезчур мало. От таких нагрузок жир не тает. Если вы вздумаете напялить на себя гермокостюм из болоньи, то с большой вероятностью запорете сердце. Что касается расхода калорий, то прибавка составит чуть больше 15 калорий на час мучений. Сами решайте, стоит ли овчинка выделки.

Вы можете спросить: ну а как же все эти ребята с ваших картинок? Они-то как добились «рельефа»? О, это целая наука. Начать надо с того, что на свой «рельеф» они отвели 3 адских месяца низкоуглеводной диеты и изматывающего тренинга, часто дважды в день. Потом они выгоняли из себя воду. При этом их самочувствие никак нельзя было назвать отличным. Их преследовали муки голода (даже во сне), из-за нехватки углеводов они маялись сонливостью и апатией...

Тут вам впору грохнуть кулаком по столу и прорычать: хватит! дайте мне, нормальному человеку, нормальную методику!

Чем же вам помочь? И можно ли? Можно!!! В свое время американские профессионалы из сферы коммерческого спорта, где счет идет на десятки миллионов долларов (бокс, бейсбол, американский футбол, рестлинг), обратились к спортивной науке за помощью. Они нуждались в методике прямо-таки стремительной сгонки веса. Быки-игроки здорово жирели в межсезонье, ну а на вхождение в форму обычно отводится всего пара недель (дольше нельзя; с тамошней зарплатой это обошлось бы клубам слишком дорого).

ЧАСТОТА ПУЛЬСА	ОПИСАНИЕ
60%-70% от максимума пульса	Легкий джоггинг, разогревающий тело и повышающий скорость кровообращения.
70%-80%	Зоны утилизации глюкозы крови и гликогена печени. Начало утилизации жиров.
60%-70%	Подготовка к главному этапу
60%-85%	Ударное сжигание жира!
норма	

Общее время: 45 минут
Расход калорий: 600

Медики сумели создать уникальную программу сжигания жира, которая гарантирует аннигиляцию 1000 калорий ежедневно! А это эквивалентно потере почти 100 г жировых отложений! Подумайте, за день!

Надо оговориться, что программа рассчитана только на опытных атлетов. Новичкам, которые успели прозаниматься не дольше года, она не по силам.

СНАЧАЛА АЭРОБИКА!

Когда вы качаете железо, то сжигаете не более 6-8 калорий в минуту. Методика поможет вам поднять этот показатель до 11 калорий, так что за 90 минут убойного тренинга вы запросто пережжете заданную норму.

Итак, что же являет собой программа? Начнем с того, что она объединяет в одно целое силовой и аэробный тренинг, причем, начинать всякий раз вам придется с аэробики. Что? Начинать? Да! Раньше вы всякий раз делали аэробику после силовых упражнений. В самом деле, если устать от аэробики, то как потом качать железо? Однако когда речь заходит о сжигании жира, привычную логику придется забыть. Секрет в том, что аэробика после силовых упражнений малоэффективна. Она годится только для тренинга сердечно-сосудистой системы. Жир такая аэробика почти не сжигает. Если вам говорят обратное, не верьте. Да, из науки известно, что аэробика, как и силовой тренинг, поначалу использует в качестве источника энергии гликоген, а когда он закончится, то переходит на жир. Отсюда родилось ошибочное мнение, будто культурист должен браться за аэробику после силовых упражнений, когда они уже истощили запасы гликогена. В этом случае аэробика якобы прямиком возьмется за ваши жировые отложения. На самом же деле, тяжелые силовые упражнения переполняют мышцы молочной кислотой. А ее организм использует в качестве топлива для аэробики более охотно, чем жир! По этой причине КПД аэробного жиросжигания после силовой тренировки минимален!

Запомнили? Первым делом беремся за аэробику. Какую? В кардио-зале вас ждут велоэргометры, эллиптические машины, степперы... Что выбрать? Ни то, ни другое, ни третье! Вам нужна бегущая дорожка! Или дорожка стадиона! Бег, бег и еще раз бег! Это самый тяжкий вид аэробики, а потому самый эффективный!

Из плановой тысячи калорий 60% (т.е. 600 калорий) надо сжечь бегом. Бежать будем ровно 45 минут со средней скоростью 10 км\час. Ради повышения отдачи дистанции вам стоит проходить ее рывками, когда за периодами предельно быстрого бега следует этап бега с умеренной скоростью.

ЖЕЛЕЗО ПОТОМ

А теперь про бодибилдинг. Сам по себе он тренирует и сердечно-сосудистую систему. Вспомните, после сета у вас всегда учащается дыхание, сердце бьется

ФОТО: MICHAEL DARTER

СОЖГИ ЗА РАЗ 1000 КАЛОРИЙ ЖЕЛЕЗО:

МЫШЦЫ	УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
Суперсет 1				До 15 сек. 30 сек. (между суперсетами)
Спина	Тяга к поясу сидя	1	8	
Грудь	Жим гантелей лежа	1	8	
Суперсет 2				До 15 сек. 30 сек. (между суперсетами)
Грудь	Жим наклонный в тренажере Смита	1	8	
Спина	Тяга книзу к груди	1	8	
Суперсет 3				До 15 сек. 30 сек. (между суперсетами)
Плечи	Жим штанги сидя	1	8	
Ноги	Выпады с гантелями	1	10	
Суперсет 4				До 15 сек. 30 сек. (между суперсетами)
Квадрицепсы	Разгибания ног	1	8-12	
Бицепсы бедер	Сгибания ног	1	8-12	
Суперсет 5				35 сек. 35 сек.
Бицепсы	Сгибания с гантелями	1	8-12	
Трицепсы	Отжимания на брусьях	1	8-12	
Суперсет 6				
Пресс	Скручивания	1	35	
Низ спины	Гиперэкстензии	1	35	

>> Повторите весь комплекс дважды

Общее время: 45 минут
Расход калорий: 400

быстрее. Другое дело, что долгие перерывы отдыха между сетами сильно снижают аэробный эффект силовых упражнений. В нашем случае аэробную отдачу бодибилдинга надо поднять до 8-9 калорий в минуту. Как ни странно, но решить эту задачу относительно легко за счет сокращения отдыха и между сетами, и между упражнениями. Вы поняли? Ваша главная задача: меньше отдыхать! А для этого нельзя доводить сеты до «отказа», нельзя использовать критические веса, нельзя делать форсированные повторы, короче все то, что заставит вас долго отдыхать.

Замыслу повышенного расхода калорий подчинено все, включая выбор рабочего веса. Вам надо так подобрать нагрузку, чтобы каждый сет длился не менее 35 секунд. При условии, что все повторы до самого последнего вы сделаете «чисто», в полной амплитуде.

Тренировка построена по круговому принципу, когда за раз вы прокачиваете все мышцы тела. Однако круговой тренинг подразумевает выполнение одного упражнения за другим, а тут совсем другая схема. Знаете, почему? Оказывается, самым действенным в смысле жиросжигания будет объединение противоположных упражнений в пары по принципу суперсета. Сложно? Ничуть! Просто упражнения идут не по порядку, а попарно: спина-грудь, бицепс-трицепс, скручивания-гиперэкстензии... Исключение только одно: дельты-ноги. Но тут уж ничего не поделаешь. Классический суперсет с дельтами не выйдет.

Между упражнениями нельзя отдыхать дольше 15 секунд. Перерыв между парами - 35 секунд.

Когда выполните все 12 упражнений, чуть передохните (не более 30 секунд), выпейте воды и «прогоните» комплекс еще раз.

По данной схеме «аэробика плюс силовой тренинг» тренируйтесь 3-4 раза в неделю. В дни отдыха практикуйте другие виды спорта - плавайте, играйте в теннис, футбол, волейбол и пр.

И смотрите на себя в зеркало. Ясная мышечная прорисовка появится уже через две недели.

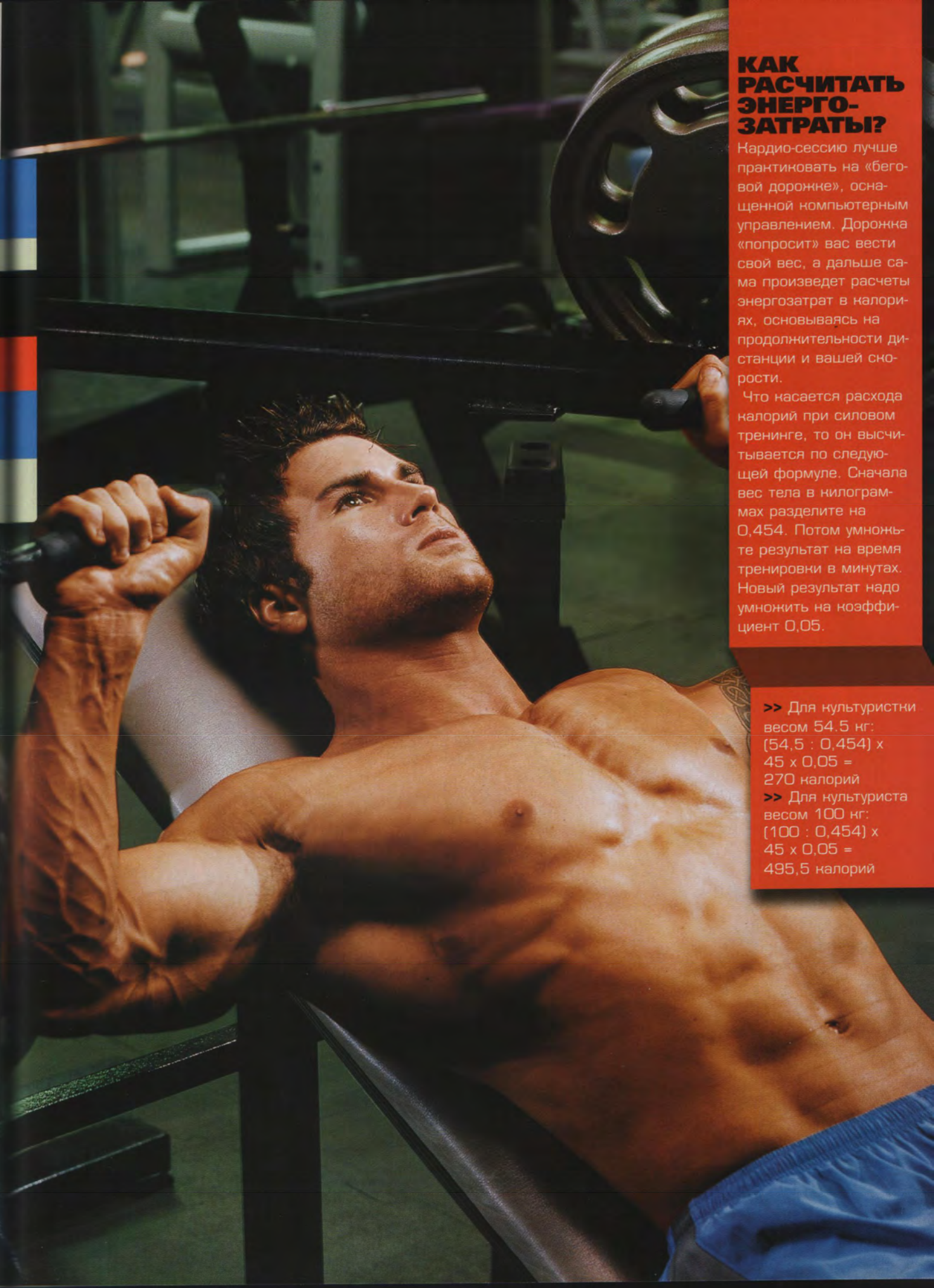
Ну а степень этой прорисовки — дело ваших эстетических предпочтений. Короче, срок программы вы определяете сами.

РАСХОД ЭНЕРГИИ

Не любите беговую дорожку? Перед вами список видов физической активности и энергозатраты 45-минутной тренировки для атлета весом 80 кг

Виды активности	Расход калорий
Уборка снега	923
Боксирование	818
Прыжки через скакалку	605
Плавание кролем	575
Баскетбол	509

Виды активности	Расход калорий
Бодибилдинг	317
Прополка огорода	266
Волейбол	185
Игра в карты	92
Лежание на диване	81



КАК РАСЧИТАТЬ ЭНЕРГО-ЗАТРАТЫ?

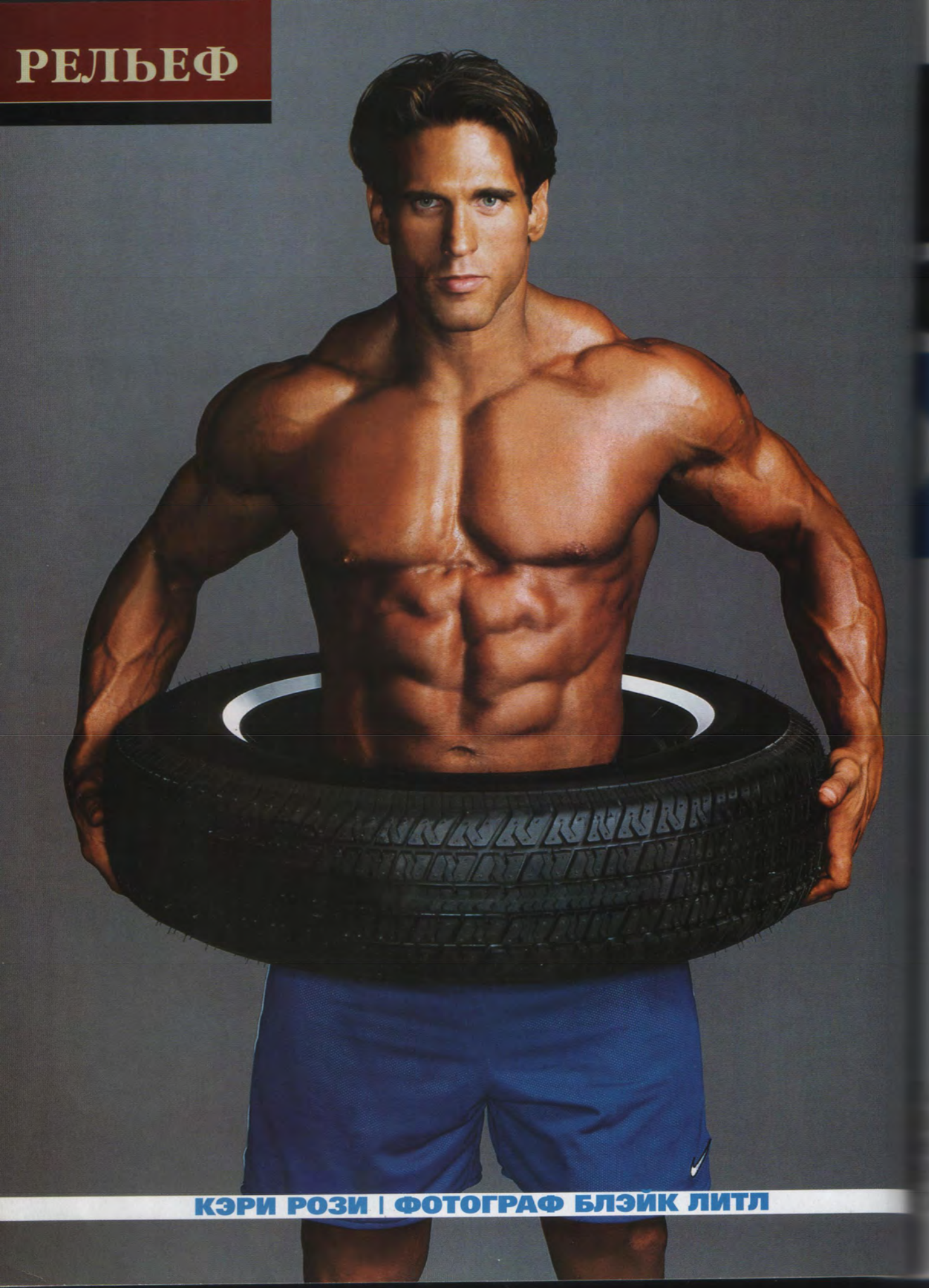
Кардио-сессию лучше практиковать на «беговой дорожке», оснащенной компьютерным управлением. Дорожка «попросит» вас вести свой вес, а дальше сама произведет расчеты энергозатрат в калориях, основываясь на продолжительности дистанции и вашей скорости.

Что касается расхода калорий при силовом тренинге, то он высчитывается по следующей формуле. Сначала вес тела в килограммах разделите на 0,454. Потом умножьте результат на время тренировки в минутах. Новый результат надо умножить на коэффициент 0,05.

>> Для культуристки весом 54,5 кг: (54,5 : 0,454) x 45 x 0,05 = 270 калорий

>> Для культуриста весом 100 кг: (100 : 0,454) x 45 x 0,05 = 495,5 калорий

РЕЛЬЕФ



КЭРИ РОЗИ | ФОТОГРАФ БЛЭЙК ЛИТЛ

КАК СОКРУШИТЬ ЖИР

Сколько нужно кардио? Как сделать «кубики» на животе? **На помощь!** Как «прорезать» мускулатуру за 2 недели? Сколько делать повторов, чтобы похудеть? **Много или мало?**

>> Отвечаем на горячие вопросы нашей читательской почты.

НОВИЧКАМ



? Иногда приходится читать, что профи совсем не тренируют пресс. Однако пресс у них выглядит так, будто они качают его день и ночь. В чем секрет?

! Да, это правда, что многие профи совсем не тренируют пресс. Секрет в том, что профессионалов отличает парадоксальная генетика. Они не соблюдают особых ограничений в диете, едят жирную пищу, причем, часто в количествах, которые не умещаются в голове, но все равно сохраняют ничтожный процент жира у себя на теле. Это своего рода физиологический феномен, который лишь подтверждает исключительный статус чемпионов-профессионалов в нашем спорте. Впрочем, таков сегодня любой профессиональный спорт. На вершине оказываются атлеты, которые наделены от природы совершенно уникальными талантами. Однако не стоит думать, будто профи и в прошлом никогда не тренировали пресс. Нет, поначалу они трудились над прессом так же напряженно, как и все мы. Когда они достигли желаемого результата, то забросили тренинг пресса ради экономии сил. Сегодня они тренируются с огромными весами, а такая работа сопровождается сильнейшим косвенным напряжением мышц живота. Так что никакой поддерживающий тренинг им не нужен.

Что касается начинающего любителя, то ему не следует тренировать пресс чаще, чем 2, в крайнем случае, 3 раза в неделю. Сколько повторов в сете? Не меньше 12-ти, но и не больше 20-ти. Если можете сделать больше, возьмите в руки дополнительное отягощение. Лучшие упражнения - подъем ног\коленей в висе, скручивания и обратные скручивания. В любом случае, вы никогда не увидите «квадратики», если их покрывает толстый слой жира. Силовые упражнения с ним не справятся. Нужны аэробика и «правильное» питание.

? Я тренируюсь около года. Добился неплохих успехов в смысле прибавки массы, но «рельефа» нет и в помине. Хочу «проявить» мышцы и особенно пресс. Сколько раз в неделю надо делать аэробику?

! Можно услышать, что культуристу достаточно 3 аэробных сессий в неделю по 30-45 минут. Однако такая схема рассчитана только на тренинг сердца и поддержание уже сложившегося «рельефа». Что касается «прорисовки» мускулатуры, то аэробика вам нужна как можно чаще, хоть дважды в день! Сессия должна продолжаться около 40 минут. Причем, речь идет о высокой интенсивности тренинга, которую надо ступенчато повышать. Ну, точно как силовые нагрузки! Начните с 4 аэробных занятий в неделю. Причем, аэробные сессии нельзя совмещать с силовыми тренингом. Это отдельный вид тренировок, который требует свежей головы! Когда почувствуете, что организм втянулся в аэробику, начинайте повышать число сессий.

? Можно ли одновременно набирать мышечную массу и терять жир? Какая диета для этого нужна?

! Любой, кто тренируется в режиме очень высокой интенсивности, набирает «рельеф». Даже если он потребляет пищевые калории без ограничений. Это связано с общим перестроением гормональной системы, когда в ней начинают доминировать анаболические гормоны. Их «побочный» эффект - сжигание подкожного жира. Умеренный любительский тренинг такого эффекта не имеет. Чтобы похудеть, вам надо сократить энергоемкость своего обычного суточного рациона на 200-500 калорий. Однако рост мышечной массы при этом сильно замедлится, а то и вовсе остановится.

ПРОДВИНУТЫМ

? Я решил принять участие в соревнованиях. За три месяца предсоревновательной подготовки я достиг отличного «рельефа». До состязаний остается 2 недели. Есть ли какие-то профессиональные хитрости, которые помогли бы выглядеть прямо-таки ударно?

! Допустим, соревнования в субботу. Тогда во вторник, среду и четверг сведите потребление углеводов до нуля. Если не можете терпеть, съешьте не более 80 граммов углеводов, но только рано утром или не позднее 12 часов дня. Пейте сколько угодно воды, но не более 5,5 литров в сутки, иначе начнется интоксикация. Начиная со вторника почти не принимайте соли. Ешьте больше овощей, но опять же не вздумайте их подсаливать. Во вторник и среду делайте по 1-2 упражнения на мышцу с малым весом, по 6-8 сетов в каждом. Это поможет израсходовать до минимума все запасы гликогена в организме. В четверг и пятницу вообще не тренируйтесь. В четверг поделайте аэробику, чтобы израсходовать гликоген уже без остатка. Начиная с вечера в четверг, а потом всю пятницу и субботу вообще не пейте воду. Носите с собой в термосе кубики льда. Можете подержать их во рту, когда станет совсем невтерпеж.

В пятницу, как только проснетесь, начинайте принимать углеводы. Ваша цель — загрузить в себя до 600 граммов углеводов в сутки. Начните с огромной миски овсянки, затем переходите на картофель. Заранее сварите большие картофельные клубни. Один большой клубень содержит до 40 граммов углеводов. Съедайте по одному каждые полтора-два часа. Вообще-то, количество углеводов зависит от вашего веса. Если вы весите меньше 70 кг, вам нужно 300 г углеводов, если 80 кг, то 400 г. Если ваш вес еще больше, то 500 г. Ну а если вы весите под 90 кг, то вам необходимо не менее 600 г углеводов в сутки. Что касается самих углеводов, то тут мнения расходятся. Многие культуристы считают, что надо «грузить» в себя преимущественно простые углеводы вроде картофеля, белого хлеба и углеводных напитков, поскольку они полнее усваиваются. Однако другие считают, что простые углеводы вызывают накопление воды под кожей и «смазывают» рельеф. Мол, надо принимать только сложные углеводы.

Что касается приема белка, то всю последнюю предсоревновательную неделю нужно потреблять не менее 2 граммов белка на килограмм веса тела. Вместе с тем, весь успех в наборе экстремального «рельефа» при полной сохранности мышечных объемов зависит от того, как сильно вы сумеете опустошить свои запас гликогена. Может так случиться, что потребляемый вами протеин будет использован как топливо и помешает «сжиганию» гликогена. Короче, в последние дни все основано на тщательном индивидуальном подборе диеты. Поэтому каждый свой диетический шаг скрупулезно заносите в тренировочный дневник. Это поможет вам проанализировать ошибки, исправить их и в конце-концов победить.

? Сколько надо делать повторений в сете, когда готовишься к соревнованиям и сидишь на диете? Кто-то говорит, что повторов должно быть до 15 в сете. От других слышу, что надо тренироваться в прежнем режиме (8-12 повторений), чтобы не растерять массу.

! Ваше личное дело сколько повторов делать в течение предсоревновательного периода, однако ровно за месяц для всех действует одно правило. Сначала на мышцу вы делаете 2 тяжелых базовых упражнения (6-10 повторений), а потом выполняете не меньше 4 других упражнений, но уже с небольшим весом (12-20 повторений в сете). Тренироваться надо по системе двойного сплита, чтобы продолжительность одной тренировки не зашкаливала за 40-50 минут.

? За 3 года тренинга я сумел сбросить почти 50 кг лишнего веса. Сегодня я вешу 68 кг (в прошлом весил почти 120 кг!). Бодибилдинг меня увлек и сегодня мне хотелось бы набавить мышечную массу. Понимаю, что для этого я должен поднять калорийность питания. Однако я боюсь, что вместе с мышцами ко мне вернется и жир.

! Да, любая программа увеличения мышечной массы сопровождается повышением калорийности питания. Ну а людям, предрасположенным к полноте, высококалорийная диета и вправду угрожает возвращением потерянного жира. Вместе с тем, в нашем деле вы давно уже не новичок, так что досадных ошибок вы не совершите. Итак, добавьте к своему повседневному рациону 400-500 «лишних» калорий. Одновременно набросьте интенсивность силового тренинга и прибавьте еще одну аэробную сессию в неделю. И смотрите в зеркало. Помните, жир всегда прибывает неравномерно. Так что ведите оценку по всем флангам. Главный показатель - это объем талии. На старте измерьте его сантиметром и повторяйте измерения в конце каждой новой недели. Если талия сохраняет прежние измерения, значит все в порядке. Если она увеличивается, срочно сократите калорийность рациона на те же самые 400-500 калорий. Когда добьетесь стабилизации объема на стартовом уровне, снова прибавляйте энергоемкость питания, но уже меньшими «шагами» - по 100-200 калорий. И снова меряйте талию.

Заранее знайте, процесс не будет поступательным. Придется не раз и не два отступиться от своей цели, пока вы не определите ту индивидуальную прибавку калорийности, которая дает рост массы, но не прибавляет вам жира. **M&F**

ДОБАВКИ





Помоги суставам!

СУСТАВНЫЕ БОЛИ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ВЫЛЕЧИТЬ

ТОМ ВИД

» С тобой такое было? Ты хочешь делать приседания, и не можешь - болят колени. Ты пытаешься жать лежа, и снова ничего не выходит - болят локти. Ты пробуешь качать дельты, но жим не идет, потому что нестерпимо болит плечо... Да, такова специфика нашего спорта. Многоповторные сеты изнашивают суставы, провоцируют артрозы и воспаления связок. И мало кому дано уберечься. Между тем, есть на свете одна хорошая штука под названием фармакологическая профилактика. В периоды особо тяжелого тренинга вы принимаете препараты, которые помогают вашим суставам благополучно пережить прессинг больших весов. В итоге ваши суставы с гарантией выстоят, да еще и обретут надежное долголетие.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ АРОНА ГУДМАНА

Проблема заболеваний суставов в бодибилдинге сводится к истиранию хрящевой ткани, покрывающей скользящие поверхности суставов. Вообще-то, хрящи сами по себе очень прочны, а потому истирание постигает суставы где-то глубоко за семьдесят.

Однако когда вы, к примеру, приседаете с тяжелой штангой, вес отягощения «припечатывает» суставные поверхности коленей друг к другу с силой, на которую природа не рассчитывала. Трение внутри коленного сустава многократно возрастает, отсюда и берется преждевременное истирание. Профилактика этого явления сводится к приему препаратов, препятствующих истиранию или восстанавливающих состоявшиеся повреждения.

1) ГЛЮКОЗАМИН

Это препарат номер один, достоверно доказавший свою эффективность в лабораторных опытах. Впрочем, глюкозамин продается уже много лет. Его опробовали на себе миллионы культуристов по всему миру, и этот практический опыт тоже неопровержимо свидетельствует в пользу препарата. Глюкозамин - это «строительный блок», который организм использует для создания уникальных молекул, которыми он «латает» повреждения хрящевой ткани. Прием глюкозамина впрямую помогает восстановлению хрящей, пострадавших от тяжелого тренинга. Недавно ученые взялись выяснить, как прием глюкозамина влияет на действие ибупрофена. (Этот противовоспалительный препарат вошел в широкую практику нашего спорта, поскольку снимает суставные боли после тренировок.) Оказалось, что глюкозамин усиливает и болеутоляющий, и противоспалительный эффекты ибупрофена. Другое дело, что глюкозамин медики применяют короткими курсами для лечения болезней суставов у пожилых людей. Курс лечения обычно длится полтора-два месяца. Ну а многие культуристы принимают глюкозамин круглогодично. Делать это категорически нельзя! Ученые считают, что при длительном приеме препарат может повредить углеводному обмену. В частности, нарушить деятельность поджелудочной железы. Практикуйте прием глюкозамина терапевтическими курсами по 6-8 недель. Повторяйте такие курсы не чаще 2-3 раз в год.

Дозировка: 1500-2000 мг в день в 2-3 приема.

Многие культуристы принимают глюкозамин круглогодично. ДЕЛАТЬ ЭТО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ! При длительном приеме препарат может повредить углеводному обмену.

2) ГИДРОЛИЗАТ КОЛЛАГЕНА (ЖЕЛАТИН)

Речь идет об одном из видов протеина, который помогает естественной регенерации (обновлению) хрящевой ткани. Коллаген синтезируется самим организмом, однако если принимать коллаген, выделенный из костей животных, в виде пищевой добавки, наблюдается явное улучшение в состоянии суставов. Ученые открыли, что такой коллаген стимулирует синтез «человеческого» коллагена 2 типа, что принципиально важно для залечивания хрящевых повреждений. В любом случае коллаген работает. Он не всесилен, однако профилактический прием препарата будет иметь несомненную пользу.

Дозировка: 10 г в день в течение 3 месяцев (дольше принимать коллаген бесполезно).

3) ХОНДРОИТИН

Это еще один «строительный блок» в составе хрящевой ткани. Молекула хондроитина несет с собой воду, а это крайне важно для благополучной жизнедеятельности хрящей. Как известно, в хрящах отсутствуют капилляры, которые могли бы питать их необходимыми веществами, в том числе водой. Ну а если хрящи теряют воду, они становятся менее износостойкими. Прием хондроитина в виде пищевой добавки будет крайне полезен на этапе тяжелых тренировок. Однако свои полезные свойства он проявляет только в течение первых 2-4 месяцев приема. Через 6 месяцев прием хондроитина становится вреден, поскольку расстраивает углеводный обмен.

Дозировка: 800-1200 мг в день в 2-3 приема. Срок цикла - 2-4 месяца.

4) РЫБИЙ ЖИР

Рыбий жир содержит два вида жирных кислот омега-3. И те, и другие обладают выраженными противовоспалительными свойствами. Культуристу, которого беспокоят суставы, надо принимать до 3 г кислот омега-3 ежедневно. Препараты

рыбьего жира содержат около 30% таких кислот. Так что рыбий жир вам придется принимать в количестве 10 г в день. Однако дольше пары недель делать этого не стоит. Далее надо перейти на терапевтическую дозу в 3 г.

Можно услышать, будто рыбий жир очень полезен и его можно принимать сколько хочешь. На самом деле, это не так. Потребление свыше 3 г рыбьего жира в сутки ухудшает работу сердца и даже может спровоцировать диабет. От рыбьего жира кровь становится гуще. Это провоцирует перебои в сердце, удушье и прочие неприятные симптомы.

Дозировка: 2-3 гг рыбьего жира в сутки

ВНИМАНИЕ!

Пейте зеленый чай или принимайте добавки с экстрактом зеленого чая в перерыве между приемами пищи. Иначе вы заблокируете всасывание стенками кишечника крайне полезного органического железа из овощей и фруктов. Согласно научным данным, всасывание железа снижается на 26%!

5) MCM

Метилсульфанилметан входит в состав начинки газовых боеприпасов. В органическом виде его можно отыскать... в овощах, фруктах и зерновых. Данное соединение входит в состав многих животных тканей, в частности, хрящевых. Медики открыли, что при артрите (мучительное заболевание суставов) уровень этого соединения в хрящах снижается. Отсюда родилось предложение принимать MCM в виде пищевой добавки. Поразительно, но больные артритом после полуторамесячного приема добавки почти перестали страдать от болей!

Дозировка: 250-2000 мг в день

6) ЭКСТРАКТ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

Эта пищевая добавка то и дело обнаруживает новые полезные свойства. Оказалось, что в составе экстракта есть антиоксиданты катехины, которые обладают противовоспалительными свойствами. Более того, они помогают хрящам сопротивляться истиранию. Многие культуристы утверждают, что экстракт заленого чая снижает боли в суставах. Так или иначе, но добавку принимать стоит. Это кладезь антиоксидантов, ну а наука доказала, что дефицит антиоксидантов усугубляет воспаления. Самый главный антиоксидант при заболеваниях и травмах суставов называется так: «эпигалокатехин галат» или EGCG. Смотрите содержимое экстракта на упаковке.

Дозировка: из расчета 90 мг EGCG 3 раза в день.

7) КУРКУМА

Эту траву именуют тайным секретом пятизвездочных ресторанов. Она широко применяется в приготовлении экзотических блюд. Та же самая трава, как оказалось, может помочь при воспалениях суставов. Во-первых, она содержит сильнейшие природные антиоксиданты, а во-вторых, подавляет секрецию вредного гистамина. При этом куркума усиливает продукцию кортизола, а он, как известно, имеет мощный противовоспалительный эффект. Что касается пищевых добавок из куркумы, то называются они «куркумин». Добавки широко продаются.

Дозировка: до 500 мг 3 раза в день. M&F

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДОБАВОК

Каждый из препаратов вы можете принимать отдельно, вне нашего комплекса

Глюкозамин	1500-2000 мг
Хондроитин	800-1200 мг
Рыбий жир	2-3 г
Экстракт зеленого чая	270 мг

РЕАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ с 1992 года

КОЛЛЕДЖ БОДИБИЛДИНГА ИМ. Б.ВЕЙДЕРА



ПРОВОДИТ ПОДГОТОВКУ:

ТРЕНЕРОВ-ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(бодибилдинг, фитнес)
срок обучения 2 года
Начало занятий 15.09.2004

ИНСТРУКТОРОВ
(бодибилдинг, фитнес)
срок обучения 1 месяц
Начало занятий
в 2004-2005 учебном году:
15.09.04 08.08.05
15.11.04 14.03.05
17.01.05 16.05.05

ИНСТРУКТОРОВ АЭРОБИКИ
ВСЕ СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ!
Уникальные программы обучения подготовлены совместно с «Планетой Фитнес»
Выбирай любую!
Срок обучения 1 месяц
Начало занятий:

Classic
15.09.04 14.03.05
15.11.04 16.05.05
17.01.05 08.08.05

Special
01.11.04
31.01.05
04.04.05
01.06.05

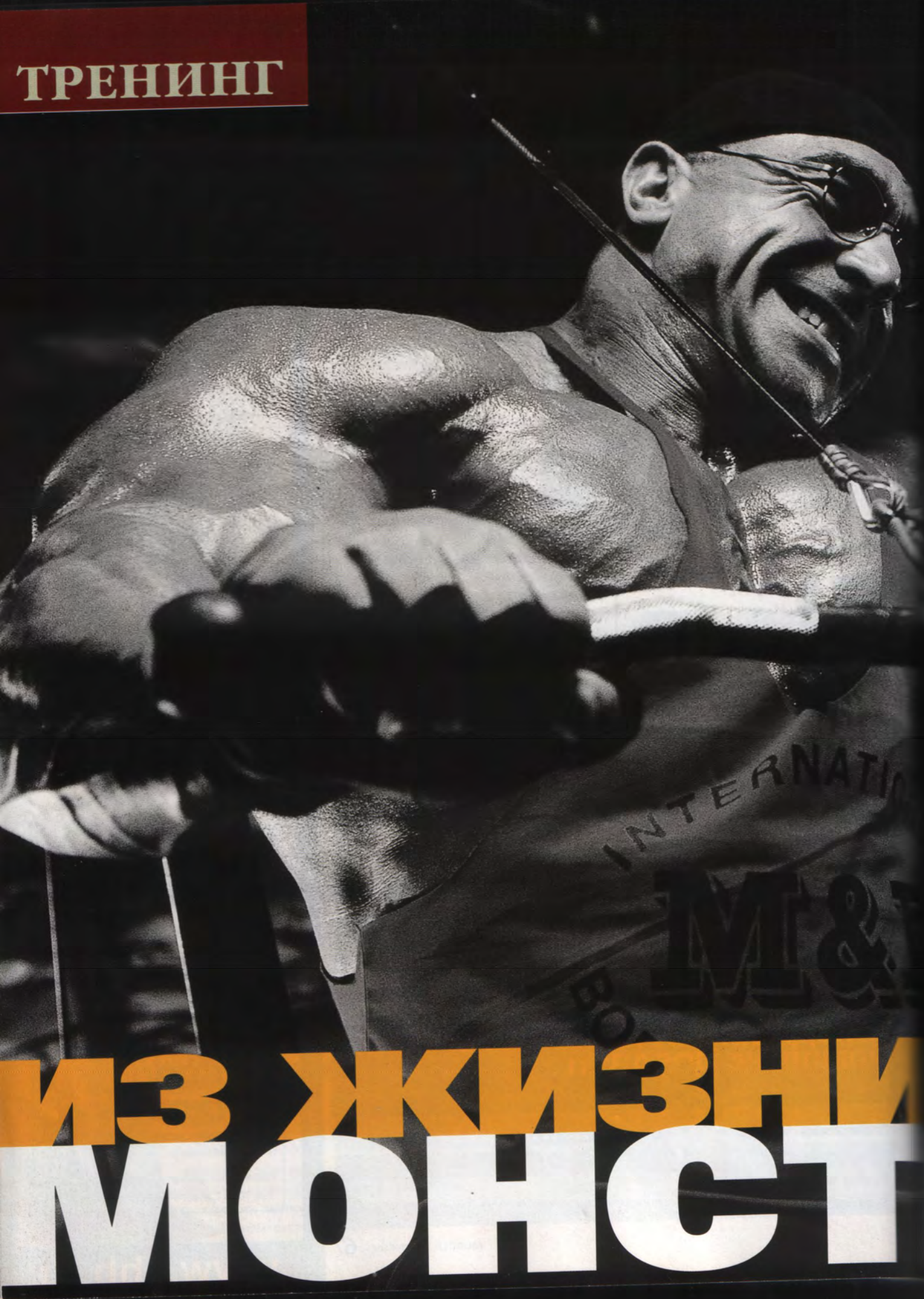
Dance
22.11.04
21.02.05
23.05.05

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
1 неделя с 27.06.2005

Тел./факс: +7 812 245 8933
E-mail: sprbodi@users.mns.ru,
Офис Колледжа:
Санкт-Петербург,
ул. Кантемировская 7, офис 1208
(ст. м. "Лесная")
Адрес для писем и заявок:
196105, Санкт-Петербург, а/я 249

www.cbb.ru

ТРЕНИНГ



ИЗ ЖИЗНИ МОНСТ



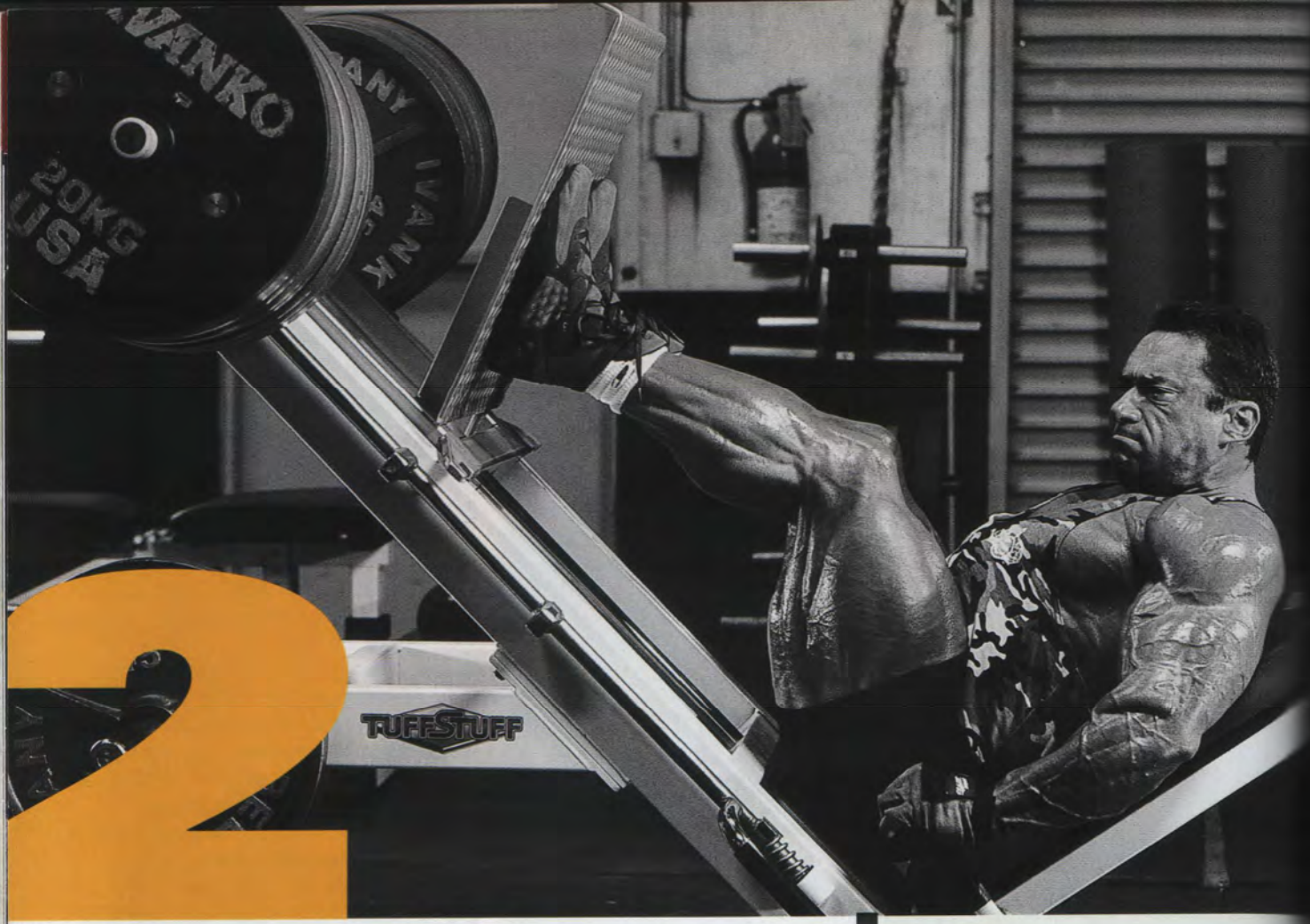
#1 ТРИЦЕПС: иди до конца!

>> Принято считать, будто запредельная интенсивность годится только для накачки больших мышечных групп типа ног, спины или груди. Вот тут уж надо рвать вес, зажмурив глаза! Прославленный профессионал **Нассер Эль Сонбати** придерживается другого мнения: экстрим нужен везде, в том числе и в накачке трицепса. Вот как это делается. Главное упражнение – это, конечно, базовый жим лежа узким хватом, но напоследок Нассер всегда оставляет жим книзу на блоке. Локти уже разогреты, так что стесняться нечего. Жим книзу Нассер делает так, словно идет на олимпийский рекорд. Веса растут от сета к сету. Всего сетов четыре, причем, в последнем повторов не больше шести. Короче, это настоящая силовая работа, когда под завязку сета Нассер выплевывает изо рта кусочки зубной эмали. Когда добито последнее «отказное» повторение, Нассер не останавливается. Он сильно наклоняет корпус вперед и наваливается на рукоять весом всего тела. Из такой позиции он дожимает еще несколько совершенно запредельных повторов. И всякий раз возвращает рукоять сверхмедленно, выдерживая кинжальную боль в трицепсах, отключающую мозги...

РОВ

Пять способов заступить за предел!

Майкл Берг



2

Сколько бы вы ни жали, главное - это как вы держите вес на пути обратно!

#2 НОГИ – толще!

>> «Для меня час истинной интенсивности настает, когда я начинаю готовится к турниру, - говорит Мистер «Олимпия Мастерс» **Клод Гру.** - И знаете почему? Настоящую дефиницию приносит только по-настоящему тяжелая работа.» Итак, после серьезного разогрева разгибаниями приходит черед тяжелейших жимов ногами. (Приседания Клод уже давно не делает из-за риска повредить поясницу огромными весами.) Ну а что касается жимов, то здесь работа идет до полного «отказа»... и далее.

Сначала Клод делает 4 сета сверхмедленных жимов с весом 400 кг. В сете по 8-10 повторов. Каждый до «отказа».

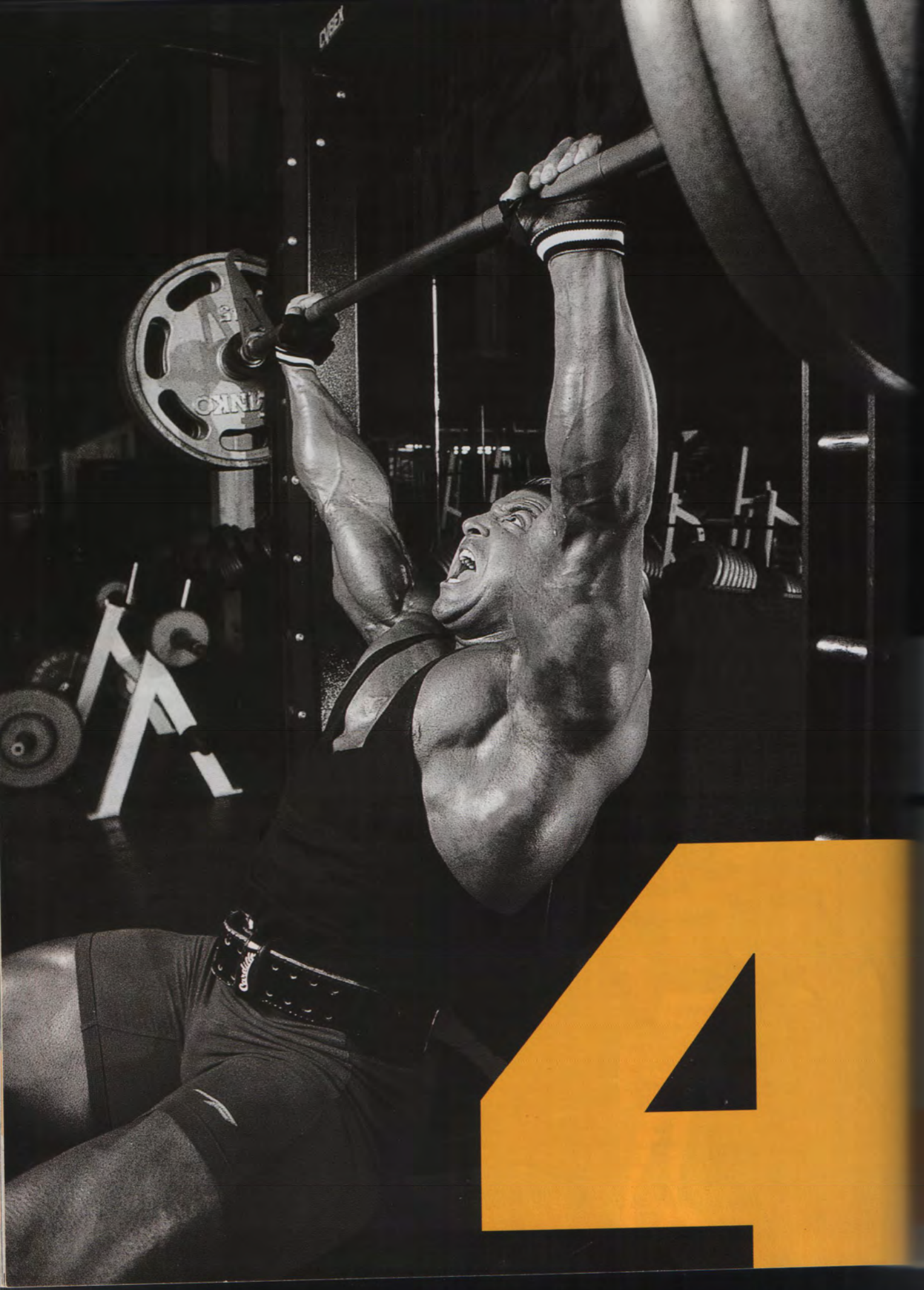
После четвертого сета идут форсированные повторы. Клод упирается ладонями в колени и толкает их вверх, помогая жиму. Получается еще 4-5 повторений. И наконец последним номером следуют частичные повторы, где-то на четверть амплитуды. Здесь Клод заранее не может поручиться за объем работы. Слишком многое зависит от «завода» психики. Но в среднем выходит 5-6 повторений, не меньше.

«Коленям конец, - поясняет Клод, - если обратно вас тащит за собой вес. Это значит, что мышцы сдались, и вся нагрузка легла на кости. Нет, движение обратно должно получиться исключительно подконтрольным. Сколько бы вы ни жали, главное - это как вы держите вес на пути обратно!»

#3 НЕГАТИВ НА БИЦЕПС

>> Вот мнение профессионала Эрни Тэйлора: «Здоровый бицепс подъемами не накачать!» Аргумент такой: подъемы на бицепс начинаются из невыгодной анатомической позиции. А это значит только одно - халтуру. Если вам нужен бицепс за 50 см, принцип работы будет совсем другой - негативы. Негативное повторение начинается из выгодной анатомической позиции, когда бицепс уже сокращен. Так что привычный рабочий вес вы сможете запросто повысить на 30-35%, а то и больше! Вот это и есть ваш настоящий вес! Делать надо только «молот» по той простой причине, что он одновременно разносит и бицепс, и лежащую под ним лучевую мышцу. Итак, снимаете гантель с опоры и медленно-медленно опускаете под счет «раз-два-три-четыре». Потом ребята снова закинут вам гантель наверх. Если ребят под рукой нет, все равно делайте негативы. Всеми правдами и неправдами забросьте гантель наверх, а опускайте «чисто» под тот же счет.


TUFFSTUFF



4



Кинг берется за гриф, закрывает веки и, как выражается сам, «отъезжает».

#4 СПАСИ СЕБЯ ОТ ШТАНГИ!

>> Когда профи **Кинг Камали** подходит в машине Смита, окружающие прячут глаза, как будто видят что-то неприличное. В самом деле, Камали с его массой под 130 кг в раме тренажера смотрится нонсенсом. Была бы девушка какая... Между тем, Камали серьезнеет лицом и вдвигает в раму наклонную скамью. Что дальше? Оказывается, он будет качать дельты. Речь пойдет о жиме с груди. Но! Это будут непростые жимы.

Давайте знакомиться с методикой. Итак, допустим, вы можете сделать с весом 150 кг 10 повторений. Последний повтор он и вправду последний. Вы ясно чувствуете, что больше у вас не выйдет. Так вот, с таким весом мы будем делать в сете... по 12-15 повторений. Невозможно? А вы пробовали? Кинг берется за гриф, закрывает веки и, как выражается сам, «отъезжает». Потом он резко открывает глаза, с лязгом срывает гриф с упоров и...

Первый сет - 12 повторов, второй - 15, третий - 14, четвертый - 16!!! За спиной у Кинга стоит пара здоровенных ребят. Они затаили дыхание и готовы в любой момент придти Кингу на помощь. Но помощь не нужна. Не тот случай!

#5 ЕЩЕ! ЕЩЕ! ЕЩЕ!

>> Никто не спорит: шраги - это суперэффективное упражнение для трапеций. Однако профессионал Гаретт Даунинг считает иначе. Шраги - обычное упражнение, одно из многих. И чтобы оно заработало, так сказать, по-настоящему, шраги надо немного подправить. Вспомните, вас учили тянуть штангу плечами точно кверху. В верхней точке надо сделать отчетливую остановку. А потом надо опустить штангу - медленно и подконтрольно. Так? А вот как делает шраги Даунинг. От сета к сету он повышает вес, пока не дойдет до своего максимума - 240 кг. Кстати, сами шраги в их классическом виде интересуют его мало. Это всего лишь «подводка» к последнему, самому тяжелому, сету. Тут Гаррет делает повторы до «отказа», ну и начинается главное. Гаррет опускает штангу. Но не до конца, когда она оттягивает плечи книзу. Нет, он стоит ровно, будто в руках у него вообще ничего нет! Плечи идеально прямые! И держит он плечи за счет зверского статического напряжения трапеций. Раз! Два! Три! Еще! Четыре! Пять! Еще! Шесть! Семь! Еще! Восемь! Результат см. на фото. **M&F**

СУПЕР! НОВАЯ ТЕХНИКА!

Наука придумала сенсационную методику тренинга. За месяц она дает результат, который раньше мы получали за год.



ТИМ ШЕТТ, ДЖИМ СТОППАНИ

Да, методика бодибилдинга не стоит на месте. Только в США сегодня десятки тысяч научных специалистов по силовой подготовке ведут поиск принципиально новых методов накачки массы, которые могли бы привести к цели БЫСТРО. В этом нуждаются не только качки-фанаты, но и многочисленные представители других видов спорта, бойцы спецподразделений, да и вообще все те, чью жизнь решает физическая сила: от альпинистов и пожарных до артистов цирка и охранников тюрем...

Принципиально новая система тренировок, которую мы представляем, как раз из числа сенсационных научных находок. За месяц тренинга вы набавите не менее 1,5-2,5 кг чистой мышечной массы. Между тем, столько многие из нас не могут прибавить и за год!

Вспомните принцип «пирамиды». Там вы набавляете вес от сета к сету, чтобы усложнить работу мышце. И это главное правило нашего спорта: чем труднее мышце, тем больше шансов на рост. Новая методика идет поперек правил. Здесь вы будете облегчать нагрузку на мышцу. И тем не менее начнете расти! Только не думайте, что речь идет о модификации известного принципа истощающих «ступенчатых сетов», когда вы сбрасываете вес от подхода к подходу. Нет, все совсем по другому. Секрет называется анатомическое преимущество.

Программа быстрого набора массы

НОГИ



СЕТ 1: ПРИСЕДАНИЯ	ПОВТОРЫ
1) Приседания со штангой на груди (ступни на ширине плеч или уже)	**3-4**
Не возвращайте штангу на стойки, продолжайте сет.	
2) Приседания со штангой на груди (широкая стойка)	**2-4**
Верните штангу на стойки, займите позицию для следующего упражнения (этого достаточно для отдыха)	
3) Приседания (узкая постановка стоп)	**2-4**
Не возвращайте штангу на стойки, продолжайте сет.	
4) Приседания (широкая стойка)	**2-4**



СЕТ 2: ЖИМ НОГАМИ	ПОВТОРЫ
1) Жим одной ногой	**3-4**
Закрепите платформу и отдохните 15 сек.	
2) Жим ногами (узкая постановка стоп)	**2-4**
Закрепите платформу и поменяйте позицию стоп	
3) Жим ногами (широкая постановка стоп)	**2-4**

СПИНА

СЕТ 1: ТЯГА	ПОВТОРЫ
1) Тяга широким хватом за голову	**3-4**

КРОССОВЕР-УРАГАН

«Добейте» свои грудные этой комбинацией из трех упражнений. Каждое последующее движение легче предыдущего в анатомическом смысле. Вы получаете фору, которая прибавит вам «лишнюю» интенсивность.



A. Начните сет с 3-4 тяжелых повторений на нижних блоках. Это самый трудный вариант.

B. Быстро поменяйте блоки и сделайте 2-4 повтора кроссоверов на верхних блоках. Вы сможете явно прибавить интенсивности, ведь данный вариант полегче.

C. Завершите сет 2-4 повторениями тяжелых жимовых движений. Здесь грудным помогают трицепсы, а потому упражнение легче легкого.

Без отдыха переходите к следующему упражнению

2) Тяга широким хватом к груди 2-4

Отдохните ровно 15 секунд и переходите к следующему упражнению.

3) Тяга узким хватом (ладони от себя) 2-4

Поменяйте хват и переходите к следующему упражнению

4) Тяга обратным хватом 2-4

СЕТ 2: ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ (ИЛИ ТЯГА К ПОЯСУ СИДЯ)	ПОВТОРЫ
1) Тяга широким хватом	3-4
Отдохните 15 сек.	
2) Тяга хватом на ширине плеч	2-4

Поменяйте хват на обратный.

3) Тяга обратным хватом 2-4

БИЦЕПС

СЕТ 1: СГИБАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ	ПОВТОРЫ
1) Сгибания сидя (наклон спинки скамьи 45 градусов)	3-4
2) Сгибания сидя (прямая спинка)	2-4
3) Сгибания стоя	2-4

Все три упражнения делайте, не выпуская гантели из рук между движениями.

НОВАЯ МЕТОДИКА

Давайте сравним наклонный жим лежа и обратнонаклонный жим. Согласитесь, что жим головой вниз делать проще. Секрет в том, что при таком наклоне тела трицепсы находятся в более выгодной анатомической позиции. Более того, в грудных мышцах работает больше мышечных волокон, и к тому же в роли мощных стабилизаторов выступают широчайшие мышцы. С жимом головой вверх все иначе. Труднее приходится трицепсам. Что же касается грудных, то работает лишь узкая верхняя область. Широчайшие напрягаются едва-едва. Отсюда один шаг до важной догадки: все «грудные» (и прочие) упражнения надо выполнять в строгой последовательности от «трудных» к «легким». В итоге мы сумеем существенно повысить суммарный объем нагрузки на целевую мышцу! Впрочем, особого открытия тут нет. А вот как вам такая, поистине революционная идея? Чтобы повысить объем нагрузки на целевую мышцу, надо в процессе одного сета МЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ (!).

Чтобы повысить объем нагрузки на целевую мышцу, надо в процессе одного сета менять упражнения!

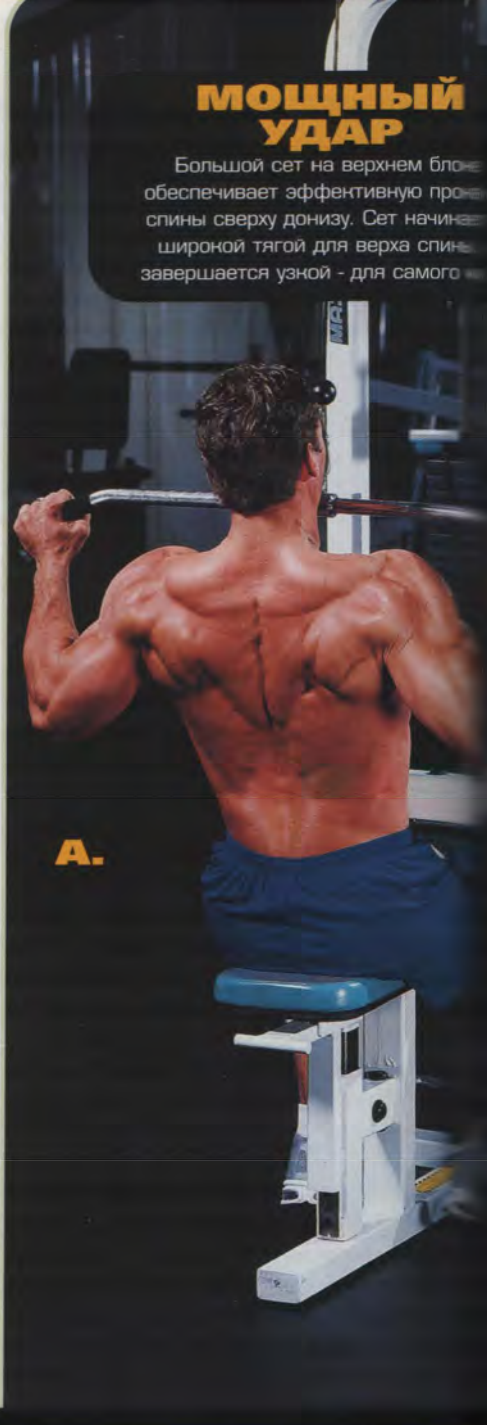
СИЛОВОЙ МОМЕНТ

До вас дошло? Вы делаете один сет, но всякий раз через несколько повторов беретесь за новое упражнение!

Возьмем те же грудные. Вот один из примеров. Сначала вы делаете разведения с гантелями на наклонной скамье. Потом меняете угол наклона скамьи на горизонтальный и делаете разведения лежа. И хотя первое упражнение вы сделали почти до «отказа», анатомическое преимущество горизонтали позволяет вам продолжить работу на грудь. Потом вы ложитесь с теми же гантелями на обратнонаклонную скамью и начинаете разведения головой вниз. И хотя вы довели горизонтальные разведения, практически, до «отказа», вы сумеете «выжать» из себя новые повторы благодаря анатомическому преимуществу обратнонаклонной скамьи перед горизонтальной. В итоге вы получите неслыханно интенсивный сет!

Здесь впору возмутиться: да что же в этом нового? Система один в один копирует принцип гигантских сетов с той разницей, что упражнения выставлены по ранжиру сложности! Не спешите, не так все просто.

В наши дни спортивная наука точно установила, что 1-5 повторов растят силу и почти не сказываются на массе. Ну а 8-15 повторений - лучший рецепт для накачки массы, однако прирост силы получается относительно небольшим. Между тем, силовая работа очень полезна сама по себе. Она меняет трофику мышц, облегчая рост массы под действием большого числа повторений. Да и вообще, кому нужны большие, но слабые мышцы? Так что силовой аспект тренинга никак не выбросить за борт. Больше того, его обязательно надо учесть! Вот как



МОЩНЫЙ УДАР

Большой сет на верхнем блоке обеспечивает эффективную проработку спины сверху донизу. Сет начинается широкой тягой для верха спины и завершается узкой - для самого низа.

А.



СЕТ 2: СГИБАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ — ПОВТОРЫ

1) **Сгибания сидя (наклон спинки скамьи 45 градусов)** — 3-4
2) **Сгибания сидя (прямая спинка)** — 2-4
3) **Сгибания стоя** — 2-4

Все три упражнения делайте, не выпуская гантели из рук между движениями.

СЕТ 3: «МОЛОТ» — ПОВТОРЫ

1) **«Молот» сидя (наклон спинки скамьи 45 градусов)** — 3-4
2) **«Молот» сидя (прямая спинка)** — 2-4
3) **«Молот» стоя** — 2-4

Все три упражнения делайте, не выпуская гантели из рук между движениями.

СЕТ 4: ОДИН БОЛЬШОЙ СЕТ ДЛЯ БИЦЕПСА

Все три сета с гантелями надо сделать один за другим с перерывами всего в 15 секунд.

СЕТ 5: СГИБАНИЯ СО ШТАНГОЙ — ПОВТОРЫ

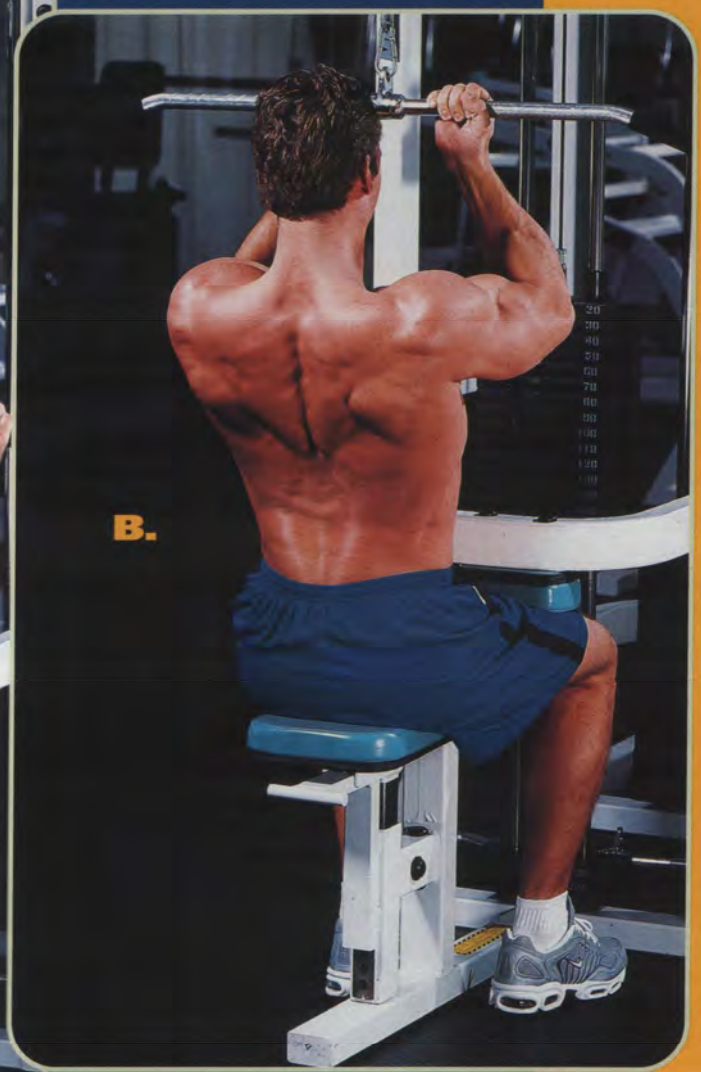


1) **Сгибания со штангой обратным хватом** — 3-4
   Поменяйте хват.
2) **Сгибания широким хватом (шире плеч)** Отдых 15 сек. — 2-4
3) **Сгибания узким хватом** — 2-4

ТРИЦЕПСЫ

СЕТ 1: ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА — ПОВТОРЫ

1) **Французский жим ко лбу** — 3-4



A. Тяга широким хватом к груди «легче» тяги за голову, потому она идет только вторым номером.

B. Легче этого упражнения (только в смысле анатомии) нет ничего, а потому оно замыкает большой сет.

Полезные советы

>> Первым в сете всегда идет самое «тяжелое»упражнение – в анатомическом смысле. Новичку разобраться в этом непросто, однако если вы - продвинутый атлет, вы легко разберетесь в разницей. «Тяжелое» упражнение делать «неудобно», оно сопровождается определенным дискомфортом, необходимостью уравновешивать вес или тело. Чем «легче» упражнении, тем оно «удобнее», главным образом, потому, что устойчивее ваша стартовая позиция.

Помните, методика перегружает суставы и связки.

>> Для каждого упражнения выберите вес, с которым можете «чисто» сделать только 5 повторов. Никогда не доходите «отказа»! Это и бесполезно, и вредно. В первом упражнении остановитесь на 4 повторе. Что касается последующих упражнений, то сил у вас останется меньше, а потому остановиться можно и раньше - уже на 2 повторении. Результат от этого не убудет!

>> Сколько отдыхать? Иногда биомеханическая разница между упражнениями бывает такой разительной, что никакого отдыха не требуется. А иногда эта разница минимальна. В этом случае даете себе передышку в 15 секунд. Короче, слушайте себя!

>> Между сетами отдыхайте 3-4 минуты.

>> Сколько сетов? Это зависит от уровня подготовленности. Однако более 3 сетов делать не рекомендуется.

>> Как применять сеты? Если для начала вы хотите опробовать эффект методики на одной-двух мышцах, делайте по 2 сета на эту мышцу в рамках традиционного тренинга. Другие упражнения делать не нужно!

>> Не затягивайте методику дольше 4 месяцев, даже если вам кажется, что вы далеки от перетренированности. Помните, методика перегружает суставы и связки. Перед началом обычных тренировок стоит взять тайм-аут на неделю и хорошенько отдохнуть.

ГРУДЬ

СЕТ 1: ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА	ПОВТОРЫ
1) Наклонный жим	**3-4**
Поменяйте наклон скамьи	
2) Горизонтальный жим	**2-4**
Без отдыха	
3) Обратнонаклонный жим	**2-4**

СЕТ 2: РАЗВЕДЕНИЯ	ПОВТОРЫ
1) Наклонные разведения	**3-4**
Поменяйте наклон скамьи	
2) Горизонтальные разведения	**2-4**
Без отдыха	
3) Обратнонаклонные разведения	**2-4**



Без отдыха	
2) Французский жим к переносице	**2-4**
Без отдыха	
3) Французский жим к подбородку	**2-4**
Без отдыха	
4) Жим лежа узким хватом	**2-4**

СЕТ 2: ЖИМ КНИЗУ	ПОВТОРЫ
1) Жим книзу обратным хватом	**3-4**
Поменяйте хват.	
2) Разгибания из-за головы (на высоком блоке)	**2-4**
Без отдыха	
3) Жим книзу	**2-4**

НОВАЯ МЕТОДИКА

это сделано в новой методике.

Как вы уже знаете, один сет у нас будет «состоять» из нескольких упражнений. Так вот, каждое упражнение вы будете делать в чисто силовом режиме. Это вовсе не значит работу до «отказа»! Нет! Научные исследования последних лет достоверно доказали, что «отказы» мочалят психику и, наоборот, тормозят рост силы. Вы будете работать по классической силовой методике пауэрлифтинга, когда атлет бросает штангу за повтор-два до «отказа».

Итак, вам заранее придется определиться с весом в каждом упражнении. Если вы видите, что делать вам придется 2-4 повтора, значит, вам нужен вес, с которым предельным станет 5-ый повтор.

И зачем такие мучения? - спросите вы. А сами не догадались? Работая исключительно на силу, за сет вы наберете как раз то число повторов, которое эффективно работает на массу!

Вы будете поражены тем огромным приростом силы и массы, который случится уже по итогу первой недели тренинга! Однако главное - не переусердствовать. Обратите внимание: в сете для трапеций только 2 упражнения, а в сете для бицепса - целых 9! Практика показывает, что на трапеции нужно делать не менее 2-3 сетов, а на бицепс - только один. Между тем, в апробировании методики принимали участие продвинутые атлеты. Что касается новичков, то им придется набивать шишки на собственном опыте. В любом случае поначалу не делайте больше одного сета на мышцу.

Мы намеренно не говорим, в какой последовательности тренировать мышцы. Используйте свой уже сложившийся сплит. И внимательно наблюдайте за собой. Методика предполагает тяжелейшую работу на износ при минимуме отдыха между упражнениями. Тут недалеко до перетренированности.

Даже если вы - опытный культурист, применяйте методику только 4 недели, не дольше. Потом переходите на классическую схему тренинга. Кстати, на контрасте подходов вы и от «классики» получите неожиданный бонус в виде «лишних» килограммов массы.

Как быть, если методика дала хороший результат? Повторить? Это вопрос спорный. Эксперты считают, что в году не стоит перегружать себя экстримом больше одного раза. В крайнем случае, можно обратить к методике еще раз через 4-6 месяцев. Но в третий и, тем более, в четвертый раз за год методика может дать обратный результат - разрушить вам массу. Помните об этом и не рискуйте попусту! **M&F**



СЕТ 3: БОЛЬШОЙ ГРУДНОЙ СЕТ

Оба сета сделайте один за другим без перерыва, не меняя гантели.

СЕТ 4: КРОССОВЕРЫ	ПОВТОРЫ
1) Кроссоверы на низких блоках	**3-4**
Без отдыха	
2) Кроссоверы на высоких блоках	**2-4**
Без отдыха	
3) Жим от себя на блоках стоя	**2-4**



СЕТ 5: ЖИМ ЛЕЖА	ПОВТОРЫ
1) Жим лежа от шеи	**3-4**
Без отдыха	
2) Жим лежа от груди	**2-4**
Без отдыха	
3) Жим лежа от нижней области грудных (ступни поднимите на край скамьи).	**2-4**

ПЛЕЧИ



СЕТ 1: ТЯГА/ЖИМЫ	ПОВТОРЫ
1) Тяга штанги к подбородку	**3-4**
Верните штангу на стойки.	
2) Жим штанги из-за головы	**2-4**
Без отдыха переходите к следующему движению.	
3) Жим с груди	**2-4**

СЕТ 2: РАЗВЕДЕНИЯ СТОЯ	ПОВТОРЫ
1) Разведения в стороны стоя (на старте гантели по бокам бедер)	**3-4**
Без отдыха	
2) Разведения в стороны стоя (на старте гантели перед бедрами)	**2-4**
Без отдыха	
3) Разведения в стороны с локтями, согнутыми под прямым углом.	**2-4**



СЕТ 3: БОЛЬШОЙ ГАНТЕЛЬНЫЙ СЕТ	ПОВТОРЫ
1) Разведения в наклоне	**3-4**
Без отдыха	
2) Подъемы гантелей перед собой	**2-4**
Без отдыха	
3) Разведения в стороны	**2-4**
Без отдыха	
4) Тяга гантелей к подбородку	**2-4**
Без отдыха	
5) Жим гантелей стоя	**2-4**

ТРАПЕЦИИ



СЕТ 1: ШРАГИ СО ШТАНГОЙ	ПОВТОРЫ
1) Шраги из-за спины	**3-4**
Поменяйте позицию.	
2) Шраги	**2-4**

ПРЕСС

Поскольку пресс - это уникальная мышечная группа, тренировать ее надо несколько иначе. В каждом упражнении делайте не менее 10-15 повторений, причем, до «отказа».



СЕТ 1: БОЛЬШОЙ СЕТ ДЛЯ ПРЕССА	ПОВТОРЫ
1) Подъем ног/коленей в висе	**10-15**
Без отдыха	
2) Обратные скручивания	**10-15**
3) Обратнонаклонные скручивания	**10-15**
Без отдыха	
4) Скручивания	**10-15**

MUSCLE & FITNESS

СИЛЬНЕЕ И БОЛЬШЕ



Перед вами пошаговая методика тренировок дельт, рук, пресса и ног. Следуйте нашим инструкциям, и вам гарантирован уверенный прогресс!

Бил Гейгер

>>Составить эффективную тренировочную программу непросто. В арсенале бодибилдинга сотни упражнений. Какие выбрать? Хорошо, если у тебя уже есть кое-какой опыт. А если ты новичок? Вот тут вам на помощь придут опытные профессионалы из нашей редакции. Мы проложили для вас понятный тренировочный маршрут, с которого невозможно сбиться!

ЛЕГКО КАК ДВАЖДЫ ДВА

Перед тренировкой разомнитесь на любом кардио-тренажере и слегка растяните рабочие мышцы. Потом положите перед собой схему и отыщите на ней **Шаг 1.** Отсюда вы стартуете. Выберите одно упражнение из списка и выполните его, точно следуя нашим методическим указаниям. Потом сделайте второй шаг, третий. И тут перед вами списки упражнений. Снова выберите какое-то одно. Вот так и «шагайте» к финалу тренировки. Там вас ждет вопрос «Что дальше?». И наш ответ, который поможет вам составить план следующей тренировки. Согласитесь, это просто как дважды два!

Если вы совсем зеленый новичок и не знаете названий упражнений, проведите первую тренировку под наблюдением инструктора тренажерного зала.

MUSCLE & FITNESS

пошаговая ме

ПЛЕЧИ

СТАРТ

ШАГ 1

Выберите одно упражнение из списка. Точно следуйте указаниям.

A

УПРАЖНЕНИЯ

- >> Жим штанги из-за головы сидя
- >> Жим гантелей
- >> Жим штанги стоя



СЕТЫ	ПОВТ.	
1-2	15	Это разминочные сеты с малым весом. Во втором сете добавьте вес. Если готовности нет, сделайте еще один, третий, сет.
3	6	Крайне высокая интенсивность. После сета отдохните 2-3 минуты.
4	6	Снова очень высокая интенсивность. Отдых после сета - 2-3 минуты. **Шок:** 1-2 форсированных повтора с помощью партнера.
5	8	Сократите нагрузку. Сет до абсолютного «отказа». **Шок:** 1-2 форсированных повтора.

ШАГ 2

Если дельты - ваше слабое место, вам нужен шаг 2. Если нет, сразу же переходите к шагу 3. Из списка внизу выберите 1 упражнение.

B

- >> Жим в тренажере Смита
- >> Жим в тренажере
- >> Жим Арнольда (с поворотом кистей внутрь)
- >> Тяга к подбородку

СЕТЫ	ПОВТ.	
1	8	Высокая интенсивность. До «отказа».
2	8	Тот же вес. До «отказа». **Шок:** 1-2 форсированных повтора.
3	10	Сократите нагрузку. **Шок:** 2 форсированых повтора.

ШАГ 3

Выберите 1 изолир ное упражнение

C

- >> Подъем гантелей пе
- >> Подъем штанги пер
- >> Подъем на блоке пе
- >> Подъем в тренажер собой

СЕТЫ	ПОВТ.	
1	10	Средняя нагрузк сета отдых не б
2	10	Средняя нагрузк сета отдых не б **Шок:** в верхней каждого повтор паузу на счет «р
3	10	Тот же вес. До « **Шок:** после «от сбросьте 30% ра и снова делайте до «отказа».

Вариант ▶ **B** или **A**

Вариант ▶ **A** или **B**

A или **B** → **D**

B или **A** → **E**

НОГИ И ЯГОДИЦЫ

СТАРТ

ШАГ 1

Выберите 1 упражнение из списка. Точно следуйте указаниям.

A

УПРАЖНЕНИЯ

- >> Приседания со штангой
- >> Приседания со штангой на груди
- >> Приседания в тренажере Смита



СЕТЫ	ПОВТ.	
1-2	15	Это разминочные сеты с малым весом. Во втором сете добавьте вес. Если готовности нет, сделайте еще один, третий, сет.
3	6	Очень высокая интенсивность! После сета отдохните не менее 3 минут.
4	8	Очень высокая интенсивность! Отдых после сета - 3 минуты. **Шок:** После шестого повтора сократите рабочий вес на 30% и сделайте новые повторы до «отказа».
2	8	Убавьте рабочий вес. **Шок:** то же, что и в 4 сете.

ШАГ 2

Выберите 1 упражнение из списка. Упражнения дают иной угол нагрузки на квадрицепсы и ягодицы.

B

- >> Жим ногами
- >> Ганк-приседы
- >> Горизонтальный жим ногами

СЕТЫ	ПОВТ.	
1-2	6-8	Высокая интенсивность. После сета отдохните 3 минуты. **Шок:** 2 форсированных повторения с помощью партнера.
3	12	Убавьте вес. До абсолютного «отказа»!

ШАГ 3

Если ноги откро стают, делайте у ние из этого спи нет, переходите

C

- >> Обратные выпа в тренажере См
- >> Выпады в ходь
- >> Выпады с гант
- >> Обратные ганк-

СЕТЫ	ПОВТ.	
1-2	8	До «отказа». Убавьте вес делайте повт до «отказа».
3	12	Малая интен

Вариант ▶ **B**

A → **C**

© WEIDER PUBLICATIONS, LLC. 2004

методика тренинга

ШАГ 3

Выберите 1 изолированное упражнение

C

- >> Подъем гантелей перед собой
- >> Подъем штанги перед собой
- >> Подъем на блоке перед собой
- >> Подъем в тренажере перед собой

сеты	повт.	
1	10	Средняя нагрузка. После сета отдых не более 15 с.
2	10	Средняя нагрузка. После сета отдых не более 15 с. **Шок:** в верхней точке каждого повтора делайте паузу на счет «раз-два».
3	10	Тот же вес. До «отказа». **Шок:** после «отказа» сбросьте 30% рабочего веса и снова делайте повторы до «отказа».

ШАГ 4

Выберите из списка 1 упражнение.

D

- >> Разведения гантелей стоя
- >> Разведения на блоках стоя
- >> Разведения на блоках из-за спины
- >> Разведения в тренажере

сеты	повт.	
1-3	12	Средняя интенсивность. Отдых между сетами 15 секунд.

ШАГ 5

Выберите из списка 1 упражнение для заднего пучка дельт.

E

- >> Разведения в наклоне
- >> Разведения в наклоне сидя
- >> Обратные разведения в тренажере для грудных
- >> Разведения в наклоне на блоках

сеты	повт.	
1-3	12	Средняя интенсивность. Отдых между сетами 15 секунд.

ШАГ 6

Пробил час трапеций! Сделайте 1 упражнение из списка.

F

- >> Шраги с гантелями
- >> Шраги со штангой
- >> Шраги в тренажере
- >> Шраги из-за спины со штангой

сеты	повт.	
1-3	8	Средняя интенсивность.
4	12	Средняя интенсивность.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

На следующей тренировке вам предстоит выбрать из каждого списка уже другое упражнение. Запомнили? Другое! Более того, надо изменить и общий порядок упражнений. Для первого шага вы можете выбрать упражнение из списка второго шага, и наоборот. Начиная с третьего шага, списки упражнений распределятся совсем иначе. Как? Смотрите на нижнюю линию: место списка D занял список E, списка E - список C и т.д.

На третьей тренировке вернитесь к порядку упражнений первой тренировки, но опять же из списков упражнений выберите что-то новенькое. Списки первого и второго шагов надо обязательно поменять местами!

D E E C C F D F

ШАГ 3

Если ноги откровенно отстают, делайте упражнение из этого списка. Если нет, переходите к шагу 4.

C

- >> Обратные выпады в тренажере Смита
- >> Выпады в ходьбе
- >> Выпады с гантелями
- >> Обратные панч-приседы

сеты	повт.	
1-2	8	До «отказа». **Шок:** Убавьте вес на 30% и делайте повторы до «отказа».
3	12	Средняя интенсивность

ШАГ 4

Выберите 1 изолирующее упражнение из списка.

D

- >> Разгибания ног (носки внутрь)
- >> Разгибания ног (носки наружу)
- >> Приседания с опорой

сеты	повт.	
1	12	Средняя интенсивность. Отдых после сета не более 15 секунд.
2	12	Средняя интенсивность. Отдых после сета не более 15 секунд. **Шок:** сделайте в верхней точке остановку на счет «раз-два».
3	12	До абсолютного «отказа»! **Шок:** сбросьте рабочий вес на 30% и продолжите повторы до «отказа».

ШАГ 5

«Добиваем» ноги! Выберите 1 упражнение.

E

- >> Сведение ног
- >> Разведение ног
- >> Жим одной ногой

сеты	повт.	
1-3	10	Средняя интенсивность. Отдых между сетами не более 15 секунд.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

На каждой последующей тренировке выбирайте из списков новое упражнение.

На следующей тренировке поменяйте местами первый и второй списки. Все прочие списки оставьте в прежнем порядке.

ПОДДАЙ ЖАРУ! В отдельных сетах вам придется применять особые способы повышения интенсивности, помеченные словом «Шок». Хотя такие способы вы можете встретить в списках упражнений каждого шага, их можно практиковать только дважды за тренировку! Применяйте шок только в двух упражнениях!

C D E

MUSCLE & FITNESS

пошаговая мето

ПРЕСС

СТАРТ

ШАГ 1

Выберите 1 упражнение для нижней области пресса. Делайте до «отказа». В сете 12-15 повторений.

A

УПРАЖНЕНИЯ

- >> Подъем ног в висе
- >> Подъем коленей в висе
- >> Сгибания корпуса в тренажере

СЕТЫ 1-3 **ДО ОТКАЗА** Темп умеренный. В верхней точке делайте секундную остановку.



Вариант ▶ **B** или **C**

ШАГ 2

Выберите 1 упражнение для верхней области пресса. Делайте до «отказа». В сете 15-20 повторений.

B

- >> Наклоны корпуса на блоке
- >> Скручивания в тренажере
- >> Наклонные скручивания

СЕТЫ 1-3 **ДО ОТКАЗА** Темп умеренный.

A или **C**

ШАГ 3

Выберите 1 упражнение для косых мышц.

C

- >> Подъем коленей в висе в сторону
- >> Наклоны корпуса на блоке в стороны
- >> Диагон. скруч на мяче

СЕТЫ 1-3 **ДО ОТКАЗА** Между сетами не отдыхайте

A или **B**

ПОДДАЙ ЖАРУ! В отдельных сетах вам придется применять особые способы повышения интенсивности, помеченные словом «Шок». Хотя такие способы вы можете встретить в списках упражнений каждого шага, их можно практиковать только дважды за тренировку! Применяйте шок только в двух упражнениях!

РУКИ

СТАРТ

ШАГ 1

Выберите 1 упражнение из списка. Точно следуйте рекомендациям.

A

УПРАЖНЕНИЯ

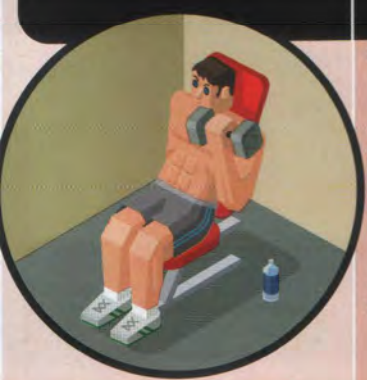
- >> Подъем со штангой стоя
- >> Подъем с EZ-штангой стоя
- >> Подтягивания узким хватом

СЕТЫ 1-2 **ПОВТ. 15** Разминочные сеты. Добавьте вес во втором сете. Не доходите до «отказа»!

СЕТЫ 3 **ПОВТ. 6** Очень высокая интенсивн. Отдых после сета 3 мин.

СЕТЫ 4 **ПОВТ. 6** Очень высокая интенсивность. Отдых после сета 3 минуты. **Шок:** 1-2 форсированных повтора.

СЕТЫ 5 **ПОВТ. 8** Уменьшите рабочий вес. До абсолютного «отказа»! **Шок:** 2 форсированных повтора.



Вариант ▶ **B**

Вариант ▶ **AB**

ШАГ 2

Эти упражнения для тех, у кого явно отстает бицепс. Если нет, переходите к шагу 4.

B

- >> Подъемы сидя с супинацией
- >> Наклонные подъемы
- >> Подъемы с гантелями стоя
- >> «Молот» на блоке

СЕТЫ 1-2 **ПОВТ. 8** Средняя интенсивность. После сета отдыхайте 2 минуты.

СЕТЫ 3 **ПОВТ. 10** Уменьшите вес. До абсолютного «отказа»!

A

CD

ШАГ 3

Выберите 1 упражнение для бицепса.

C

- >> Подъемы на скамье Скотта с EZ-штангой
- >> Подъемы в тренажере
- >> Подъемы в тренажере одной рукой
- >> Концентрированные подъемы

СЕТЫ 1 **ПОВТ. 8** Высокая интенсивность. До «отказа».

СЕТЫ 2 **ПОВТ. 8** Высокая интенсивность. До «отказа». **Шок:** убавьте вес на 30% и сделайте не менее 5-6 повторений.

СЕТЫ 3 **ПОВТ. 10** Сократите нагрузку. **Шок:** то же, что и во 2 сете.

C

методика тренинга

ШАГ 3

Выберите 1 упражнение для косых мышц.

C

- >> Подъем коленей в висе в сторону
- >> Наклоны корпуса на блоке в стороны
- >> Диагон. скруч на мяче

СЕТЫ 1-3 ДО ОТКАЗА Между сетами не отдыхайте

СЛЕДУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

ШАГ 4

На следующей тренировке выберите 1 упражнение для нижней области пресса. До «отказа». В сете 20-30 повторений.

D

- >> Обратные скручивания
- >> V-подъемы на скамье
- >> Наклонные обратные скручивания

СЕТЫ 1-3 ДО ОТКАЗА Отдых между сетами 10 с.

ШАГ 5

На следующей тренировке выберите 1 упражнение для верхней области пресса. До «отказа». В сете 20-30 повторений

E

- >> Скручивания
- >> Скручивания с прямыми ногами
- >> Скручивания на мяче

СЕТЫ 1-3 ДО ОТКАЗА Отдых между сетами 10 с.

ШАГ 6

На следующей тренировке выберите 1 упражнение для косых мышц. До «отказа». В сете 20-30 повторений.

F

- >> Боковые скручивания
- >> Скручивания на боку
- >> Боковые обратные скручивания

СЕТЫ 1-3 ДО ОТКАЗА Отдых между сетами 10 с.

На каждой тренировке меняйте очередность списков упражнений, как показано на схеме.

A или B → E или F → D или F → C или D

...вам придется ...интенсивности, ...вы можете ...шага, их ...тренировку! При...

ШАГ 3

Выберите 1 упражнение для бицепса.

C

- >> Подъемы на скамье Скотта с [illegible]
- >> Подъемы в тренажере
- >> Подъемы в тренажере одной рукой
- >> Концентрированные подъемы

[illegible] ПОВТ. Высокая интенсивность. До «отказа».

[illegible] ПОВТ. Высокая интенсивность. До «отказа». **Шок:** убавьте вес на 30% и сделайте не менее 5-6 повторений.

[illegible] ПОВТ. Сократите нагрузку. **Шок:** то же, что и во 2 сете.

ШАГ 4

«Добиваем» руки. Выберите 1 упражнение.

D

- >> Подъемы на блоке
- >> Подъемы на блоке одной рукой
- >> Концентрированные подъемы

СЕТЫ 1-3 ПОВТ. 10-12 Средняя интенсивность. До «отказа». Отдых между сетами не более 15 с.

ШАГ 5

Время качать предплечья. Выберите 1 упражнение.

E

- >> «Молот»
- >> Обратные подъемы на блоке
- >> Сгибание кистей со штангой

СЕТЫ 1-2 ПОВТ. 10-12 Средняя интенсивность. До «отказа».

СЕТЫ 3-4 ПОВТ. 10-12 То же. **Шок:** убавьте нагрузку на 30% и продолжите сет до «отказа».

C → D → E → E

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Всякий раз выбирайте из списков новое упражнение.

Периодически меняйте последовательность шагов, как на схеме. Вместо списка A начните со списка B, потом снова вернитесь к списку A...

На каждой четвертой тренировке объединяйте упражнение из списков A и B, а также C и D, в суперсеты.
Между упражнениями не разрешайте себе и секунды отдыха.



© WEIDER PUBLICATIONS, LLC. 2004

XPLANATIONS® by XPLANE® | ©2004 XPLANE.com®

7 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ДВИЖУТ ПРОГРЕСС!

Перед вами описание **главных методических принципов бодибилдинга.** Следуйте им во всех тренировочных программах, и они обязательно принесут вам успех.

1

Всегда начинайте с тяжелого базового движения, в котором участвуют сразу несколько суставов.

2

Первое упражнение должно быть предельно тяжелым. В последующих упражнениях веса надо постепенно снижать, одновременно увеличивая число повторений в сетах.

3

В течение тренировки интервалы отдыха укорачиваются. Самый долгий отдых - между сетами первого базового упражнения (до 3 минут). Отдых между сетами изолирующих движений, где работает только один сустав, сокращаетя до 10-15 секунд.

4

Отстающие мышцы должны получить повышенную нагрузку. Если какая-то часть тела у вас отстает в развитии, добавьте в комплекс лишнее упражнение.

5

На каждой тренировке меняйте упражнения, чтобы мышцы получили нагрузку под новым углом.

6

Не делайте перерывов на тренировке. Если тренажер занят, выберите другое однотипное упражнение. Не ждите своей очереди, иначе мышцы остынут. На случай, если зал переполнен, имейте в голове список из 2-3 похожих движений.

7

Периодически устраивайте мышцам встряску! Делайте форсированные и ступенчатые сеты, или выдерживайте паузу в верхней точке амплитуды, чтобы продлить в мышце состояние пикового напряжения. Однако такими приемами нельзя завершать все упражнения комплекса. Применяйте их только в двух движениях. Никогда не «шокируйте» мышцу в одном и том же движении две тренировки подряд.

УСПЕХОВ! СИЛЫ И МАССЫ!

ПРОСТО СЪЕШЬ!

Не важно любите ли вы готовить или нет, наше меню удовлетворит любого. Тем более что рассчитано оно на всю неделю, и вполне соответствует потребностям бодибилдеров.

Что, когда и как вы едите - вот что является ключевым моментом в накачке. Настоящие трудности начинаются, когда нужно распланировать приемы пищи. И вот наше решение: готовый рацион на неделю.

Если вам нравится готовить - для вас меню из строки «Приготовь», если нет - тогда смотрите в строке «Не требует приготовления». Можно также смело комбинировать продукты из обоих списков.

КРИС АЦЕТО



ПОНЕДЕЛЬНИК 1

ПРИЕМ 1	4 яичных белка 2 ломтика сыра с низким содержанием жира 2 кусочка цельнозернового хлеба 2 ст. апельсинового сока	449 калорий 71 г углеводов 29 г белков 4 г жиров
	или	
	1 чашка низкожирного творога 1 булочка с изюмом 1 маленький банан	463 калории 66 г углеводов 37 г белков 6 г жиров
ПРИЕМ 2	180 г постной говядины 1 порция макарон 1 ст. томатного сока 1 чашка консерв. бобов или кукурузы	476 калорий 49 г углеводов 47 г белков 11 г жиров
	или	
	180 г постной жареной говядины 2 кусочка зернового хлеба 2 ст. ложки горчицы дольками помидор и латук 2 кисти винограда	569 калорий 90 г углеводов 42 г белков 8 г жиров
ПРИЕМ 3	180 г грудки индейки 1 порция овсянки салат из овощей 1 ст. л. любой приправы	441 калорий 59 г углеводов 45 г белков 3 г жиров
	или	
	1 порция вермишели по-флотски	640 калорий 94 г углеводов 32 г белков 14 г жиров
ПРИЕМ 4	180 г курицы 1 чашка коричневого риса 3/4 чашки зеленых бобов	552 калории 90 г углеводов 33 г белков 7 г жиров
	или	
	Сандвич с грудкой индейки	560 калорий 92 г углеводов 36 г белков 9 г жиров
ПЕРЕКУС	2 бутерброда с курицей	520 калорий 62 г углеводов 32 г белков 17 г жиров

ВТОРНИК 2

2 целых яйца 180 г постного стейка 250 г отварного картофеля 1 ст. яблочного сока	577 калорий 61 г углеводов 42 г белков 18 г жиров
0,5 снятого молока 1 м. ложка протеина 2 банана	513 калорий 83 г углеводов 42 г белков 6 г жиров
150 г грудки индейки 1/2 чашки фасоли 1 порция коричневого риса 1/4 чашки острого соуса	543 калорий 57 г углеводов 67 г белков 5 г жиров
2 баночки консервированного тунца (на воде) 3 ст. ложки обезжир. майонеза 1 большая круглая пита Рубленый лук и перец	466 калорий 50 г углеводов 48 г белков 7 г жиров
150 г стейка на гриле 1 лаваш 1/2 чашки зеленого перца 1/4 чашки лука	590 калорий 52 г углеводов 51 г белков 19 г жиров
Медовый пряник 1 порция яблочного пюре	530 калорий 87 г углеводов 29 г белков 7 г жиров
150 г запеченной белой рыбы 350 г картофеля 1 чашка цветной капусты	415 калорий 59 г углеводов 42 г белков 2 г жиров
2 кусочка цыпленка с овощами	620 калорий 90 г углеводов 36 г белков 12 г жиров
2 тоста из ржаного хлеба 4 ст. ложки джема 100 г сыра с низким содержанием жира 350 г снятого молока	527 калорий 70 г углеводов 40 г белков 9 г жиров

СРЕДА 3

Тост с джемом 4 яичных белка 3 ломтика зернового хлеба 1/2 чашки творога 2% жирн. 1 ст. ложка меда	427 калорий, 59 г углеводов, 38 г белков, 5 г жиров
2 пакетика заменителя пищи 400 г воды 1 кекс	522 калорий, 58 г углеводов, 44 г белков, 13 г жиров
150 г креветок 1 порция риса 1 порция капусты 2 ст.л. заправки для салата с низким содержанием жира	514 калорий, 77 г углеводов, 40 г белков, 6 г жиров
бутерброд с мясом цыпленка 300 г апельсинового сока	527 калорий, 79 г углеводов, 21 г белков, 14 г жиров
1 порция равиолей 1/3 чашки томатного соуса 1/3 чашки сыра моцарелла овощной салат	403 калорий, 47 г углеводов, 27 белков, 13 г жиров
3 бутерброда с курицей Горчица и кетчуп Нарезанный лук	383 калории, 56 г углеводов, 27 г белков, 5 г жиров
150 г куриных грудок 1 порция риса 1 порция конс. гороха	622 калорий, 78 г углеводов, 61 г белков, 6 г жиров
2 стаканчика нежирного йогурта 1 мерная ложка сывороточного протеина 6 крекеров	611 калорий, 94 г углеводов, 43 г белков, 7 г жиров
180 г грудки индейки 2 кусочка зернового хлеба 2 ст.л горчицы Салат из овощей 1 средний банан	430 калорий, 66 г углеводов, 37 г белков, 9 г жиров

ПРОСТО СЪЕШЬ!

ЧЕТВЕРГ 4

ПЯТНИЦА 5

* Настоящее меню базируется на диете в 3 000 калорий. Из расчета 40 калорий на килограмм веса атлета.
В зависимости от степени тяжести тренинга и индивидуальных особенностей метаболизма, вы можете увеличить порцию углеводов.

	ЧЕТВЕРГ 4		ПЯТНИЦА 5	
ПРИЕМ 1	8 яичных белков 2 булочки из цельного зерна 200 г апельсинового сока	507 калорий, 81 г углеводов, 40 г белков, 3 г жиров	180 г стейка 4 яичных белка 1 порция отварного картофеля 1 пшеничный тост 200 г апельсинового сока	564 калорий, 73 г углеводов, 51 г белков, 7 г жиров
	или			
	1 бублик с изюмом 1 мерн. ложка сывороточного протеина 1 средний банан	529 калорий, 97 г углеводов, 30 г белков, 4 г жиров	Сэндвич с сыром 2 чашки черного кофе	300 калорий, 41 г углеводов, 17 г белков, 8 г жиров
ПРИЕМ 2	150 г грудки цыпленка 1 порция риса 1/2 чашки фасоли 1/2 чашка сальсы	721 калорий, 88 г углеводов, 58 г белков, 13 г жиров	180 г стейка 1 порция картофельного пюре 1 ч.л. масла Овощной салат	619 калорий, 74 г углеводов, 52 г белков, 14 г жиров
	или			
	Бутерброд с курицей 1 кусочек хлеба из непросеянной муки.	336 калорий, 47 г углеводов, 21 г белков, 7 г жиров	3 стаканчика обезжиренного йогурта 1 мерн. ложка сывороточного протеина 1 бублик из цельной муки	380 калорий, 58 г углеводов, 36 г белков, 4 г жиров
ПРИЕМ 3	150 г цыпленка 1 порция риса 1 порция овощного салата	635 калорий, 84 г углеводов, 55 г белков, 8 г жиров	200 г лосося 1 порция лапши 1 чашка фасоли	855 калорий, 98 г углеводов, 70 г белков, 18 г жиров
	или			
	жареный цыпленок Овощной салат 200 г снятого молока	630 калорий, 50 г углеводов, 39 г белков, 31 г жиров	2 кусочка цельнозернового хлеба 3 ст.л. арахисового масла 1 средний банан 200 г снятого молока	725 калорий, 90 г углеводов, 38 г белков, 28 г жиров
ПРИЕМ 4	180 г стейка 1 порция картофельного пюре 3 ст.л. обезжир. сметаны 1 чашка порезанной моркови	638 калорий, 58 г углеводов, 47 г белков, 24 г жиров	2 куриных грудки 1 порция тушеных овощей 1 порция риса Овощной салат	629 калорий, 86 г углеводов, 46 г белков, 13 г жиров
	или			
	Овощной салат Цезарь 400 г апельсинового сока 1 порция фруктового салата	540 калорий, 76 г углеводов, 35 г белков, 11 г жиров	2 пакетика заменителя питания 1 кекс	486 калорий, 68 г углеводов, 42 г белков, 5 г жиров
ПЕРЕКУС	Бутерброд с вареной говядиной 2 стаканчика обезжиренного йогурта	450 калорий, 79 г углеводов, 24 г белков, 5 г жиров	350 г апельсинового сока 350 г снятого молока 1 мерн. ложка сывороточного протеина 1 небольшой банан	475 калорий, 79 г углеводов, 37 г белков, 1 г жиров



6 СУББОТА		7 ВОСКРЕСЕНЬЕ	
6 яичных белков + 1 желток - смешать 1 порция отварного картофеля 1 ст.л кетчупа 2 стаканчика обезжиренного йогурта	422 калорий, 57 г углеводов, 37 г белков, 5 г жиров	3 яичных белка +2 желтка 1 кусочек обезжиренного сыра 2 ржаных тоста 4 ч.л. джема 1 порция фруктового салата	568 калорий, 83 г углеводов, 30 г белков, 12 г жиров
2 пакетика заменителя питания 3 ломтика дыни Большой бублик	567 калорий, 80 г углеводов, 47 г белков, 7 г жиров	Бутерброд с курицей Большой бублик с джемом	500 калорий, 70 г углеводов, 29 г белков, 11 г жиров
2 куриных грудки 1 порция риса Овощной салат	672 калорий, 94 г углеводов, 42 г белков, 15 г жиров	150 г креветок 1 порция макарон Овощной салат 1 порция фасоли	435 калорий, 59 г углеводов, 41 г белков, 5 г жиров
Равиоли 350 г снятого молока	612 калорий, 92 г углеводов, 34 г белков, 11 г жиров	150 г цыпленка 1 пита 1 апельсин	403 калорий, 47 г углеводов, 41 г белков, 6 г жиров
180 г индейки 1 порция риса 2 ст.л. обезжиренной сметаны 1 пита	368 калорий, 44 г углеводов, 37 г белков, 5 г жиров	150 г грудки индейки 1 порция риса 1 чашки фасоли	493 калорий, 74 г углеводов, 41 г белков, 4 г жиров
Протеиновый батончик 350 г апельсинового сока	488 калорий, 67 г углеводов, 33 г белков, 5 г жиров	250 г цыпленка 1 порция макарон Булочка из муки грубого помола	436 калорий, 64 г углеводов, 28 г белков, 8 г жиров
150 г грудки индейки 1 ломтик сыра с низким содержанием жира 1 булочка из цельного зерна Овощной салат 1 яблоко	453 калорий, 53 г углеводов, 48 г белков, 9 г жиров	180 г говяжьей вырезки 1 порция картофельного пюре	729 калорий, 98 г углеводов, 61 г белков, 11 г жиров
180 г цыпленка 3 ст.л. нежирного майонеза 1 порция макарон 1 небольшой апельсин	591 калорий, 53 г углеводов, 40 г белков, 23 г жиров	Жареный цыпленок Булочка из муки грубого помола	511 калорий, 90 г углеводов, 21 г белков, 7 г жиров
Протеиновый батончик 1 кекс	502 калорий, 50 г углеводов, 34 г белков, 18 г жиров	Бутерброд с курицей Запеченная картофелина с обезжиренной сметаной	470 калорий, 82 г углеводов, 24 г белков, 5 г жиров

ТЕСТ:

КАКОЙ ТЫ ПОВАР?

1) Когда тебе хочется пиццы, ты: **А.** Заказываю пиццу по телефону **Б.** Замешиваю тесто и берусь за приготовление пиццы сам

2) Когда тебе нужен кетчуп, ты: **А.** Покупаю его в супермаркете **Б.** Закупаю все ингредиенты и готовлю кетчуп самостоятельно

3) Ты заходишь в супермаркет за овощами. В какой отдел ты направляешься? **А.** Замороженные овощи **Б.** Свежие овощи

4) Как ты кипятишь воду? **А.** В электрическом чайнике **Б.** На плите

5) Тебе захотелось тунца: **А.** Покупаю консервированный **Б.** Жарю тунца на гриле

6) Если ты решишь угостить свою любимую ужином, ты: **А.** Ведешь ее в лучший ресторан **Б.** Идешь на кухню и сам готовишь ей изысканное блюдо

Если в ваших ответах преобладают литеры А, вам надо всерьез задуматься над своим стилем жизни. Вы пытаетесь экономить время и силы на готовке, а это неправильно. Питание - фундамент здоровья и спортивных достижений. Только вы сами можете приготовить для себя полезную пищу. Других вариантов нет.

Если же в ответах больше букв Б, то вы на правильном пути. Здоровое питание – залог долголетия и атлетических рекордов. Желаем вам обзавестись подругой, которая думает точно как вы. **M&F**



Соло для одной сковороды

БЕЗОПАСНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЖАРКИ, БОГАТЫЕ ПРОТЕИНОМ

Девин Александер

ФОТОГРАФ: BRIAN VELENCHENKO

ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ

СПИСОК ПРОДУКТОВ

- 150 г индейки без костей и кожи нарезать небольшими полосками
- 1½ чашки свежезамороженной овощной смеси
- ½ чашки острого томатного соуса

330 калорий,
45 г белков,
28 г углеводов,
4.5 г жиров,
4 г клетчатки
(1 порция)



>> Вот вам кулинарная загадка: какое блюдо содержит максимум нужных вам питательных веществ и требует минимум времени на готовку? Верно! Смеси из тушенных овощей и мелко порезанного мяса. Это идеальная еда для культуриста! Во-первых, ее легко приготовить, не имея особых кулинарных талантов. Во-вторых, на готовку уходит не больше 20-25 минут. В-третьих, в магазин бежать не нужно. Нужные ингредиенты можно обнаружить в каждом холодильнике. В самом деле, у кого в холодильнике не найдутся овощи или курица? Ну и в четвертых, блюдо допускает столько вариантов, что никогда не надоест!



ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

ПРОДУКТЫ

- 150 г говяжьей вырезки, нарезать небольшими полосками
- 250 г нарезанных овощей, спаржи, красного и зеленого лука, шампиньонов
- 2 ст.л. острого мясного соуса
- ¼ чашки воды
- ½ ст.л. (или больше) свежемолотого черного перца

305 калорий,
44 г белков,
20 г углеводов,
8 г жиров,
4 г клетчатки
(1 порция)

1) Мясо. Начать следует с выбора подходящего мяса. То ли это будет курица, то ли индейка, говяжья вырезка, свинина, то ли лосось, креветки, то ли рубец, решать вам. Если вы любите свинину, индейку или говядину, то такое мясо предварительно нужно отбить. Для этого положите толстый кусок на дощечку и отбивайте его до толщины в сантиметр-полтора. Почему отбить мясо так важно? Потому что это сделает его нежным без добавления масла, а именно так поступают в большинстве ресторанов. Когда мясо будет нужной толщины, разрежьте его на небольшие полоски поперек волокон (а не вдоль!). Причем, чем короче полоски, тем мягче будет готовое мясо. Полоски должны быть одинаковыми, чтобы мясо приготовилось равномерно. Креветки, понятно, разделывать не нужно. Лосось нарежьте небольшими кубками (полтора-два сантиметра).

СОВЕТ ПОВАРА

>> Помните о гигиене. После разделки мяса тщательно вымойте руки. Не забудьте обдать кипятком разделочные доски и ножи, а после их использования еще и хорошо помойте их с мылом.

Хорошенько разогрейте сковороду с антипригарным покрытием. Смажьте ее маслом и добавьте мясо. Если вы готовите говядину, то прожаривайте полоски с каждой стороны примерно 1-2 минуты до коричневого цвета. Индейка и курица готовятся так же, по 1-2 минуты с каждой стороны, пока не покроются ровной коричневой корочкой. Лосось, креветки или рубец готовятся приблизительно 1-3 минуты с каждой стороны. Когда мясо будет готово, переложите его в небольшую миску и накройте крышкой, чтобы не остыло.

2) Овощи. Подойдут как свежие, так и свежезамороженные овощи. Последние даже удобнее, поскольку продаются уже нарезанными. Остается только выложить их на предварительно разогретую сковороду (даже не размораживая).

Итак, пока вы возитесь с овощами, добавьте на сково-



КУРИЦА С ОВОЩАМИ

роду немного растительного масла и поставьте на огонь нагреваться. Потом убавьте огонь и выкладывайте овощи. Жарить их надо 5-10 минут, помешивая деревянной лопаточкой, чтобы готовились равномерно.

3) Соус. Рынок предлагает нам шикарочайший выбор готовых соусов и кетчупов. Однако вам не стоит даже смотреть в их сторону. Несмотря на уверения рекламы, все они под завязку напичканы солью и «химией». Потому могут храниться годами. Кстати, в интересах долгого хранения во многие готовые соусы сегодня добавляют синтетические масла и безвкусные углеводы. Короче, более вредный для желудка продукт, чем готовые кетчупы и соусы, трудно придумать. Лучше всего готовить соусы самому, тем более, что это очень легко. Бросьте в миксер несколько помидорин и превратите в густую массу.

ПРОДУКТЫ

- 200 г куриных грудок без костей и кожи.
- 1½ чашки замороженной овощной смеси
- ¼ чашки острого соуса

555 калорий,
49 г белков,
31 г углеводов,
12 г жиров,
11 г клетчатки
(1 порция)



Полезные советы

Вот несколько рекомендация из опыта восточной и европейской кухни, которые сделают ваши блюда более аппетитными.

>> Кукурузный крахмал
Перед приготовлением мясо можно обвалять в кукурузном крахмале. В частности, такой совет подойдет для нашего первого блюда. Вам потребуется всего 1 ч. ложка крахмала. Она содержит примерно 3 грамма углеводов.

>> Жар. Если из мяса при готовке на сковороду вытекает сок, значит, сковороду плохо прогрели. В этом случае мясо получится сухим и жестким. Если сковорода прогрета как следует, мясо быстро покроется корочкой, и тогда сок не успеет вытечь. Помните, что такого результата не достичь, если у вас нет хорошей сковороды с антипригарным покрытием.

>> Масло Приготовление похожих блюд в ресторанах сопровождается добавлением в них абсурдно большого количества масла. У такого приема есть корыстный смысл. Можно использовать самую дешевую сковороду без антипригарного покрытия, но мясо все равно не пригорит. Если кусочки мяса предварительно были обваляны в крахмале, то в процессе приготовления масло впитывается в крахмал, и блюдо для спортсмена становится абсолютно неприемлемым. Судите сами, с одной порцией вы загрузите в себя до 80 г самых дешевых гидрогенизированных жиров. Зачем тогда делать аэробику? В домашних условиях никогда не подливайте в мясо и овощи растительное масло! В этом нет никакой необходимости! Лучше потратиться на хорошую сковороду с антипригарным покрытием.

>> Кусочки
Для приготовления подобных блюд в ресторанах осознанно берут жирное мясо. После приготовления оно будет более мягким. Поскольку вы готовите для себя, выбирайте самые постные и качественные куски мяса. С курицы и индейки снимайте кожу. Если готовите курицу, используйте только грудки.



КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ

СОВЕТ ПОВАРА

>> Огромное значение для улучшения вкусовых качеств любого блюда имеют травы. Ну а домашняя кухня знает разве что петрушку. Идите в супермаркет, а лучше на рынок, и прикупите несколько пакетиков разных пряностей. Подробно обсудите тему с продавцом на рынке или консультантом в магазине. Запахи, как известно, способны воздействовать на мозг (вспомните аромотерапию). Пряности действуют так же. Они обостряют аппетит, стимулируют секрецию желудочного сока.

Добавьте чеснок, травы и немножко соли. Вот вам и соус - самый здоровый на свете! Чтобы увеличить количество соуса и заодно сделать его пожиже, в него можно добавить томатного сока. Правда, и тут вас ждут проблемы. Современные производители томатных соков грешат тем, что под видом соков продают нам разведенную водой томатную пасту. Чтобы замаскировать малопривлекательный вкус и ради долгого хранения, они добавляют в «сок» много соли. Так что лучше всего купить соковыжималку и готовить сок самому. Вы сразу же обнаружите, что стакан домашнего сока получается дорогим, куда дороже покупного. Ну и правильно! Ясно, что за воду с вас много не возьмут.

Итак, когда овощи будут готовы, добавьте в них мясо и перемешайте. Сверху полейте все соусом. И снова перемешайте. Остается разложить яство по тарелкам и - приятного аппетита! M&F

СПИСОК ПРОДУКТОВ







- 200 г больших очищенных креветок
- 2 ч. замороженных овощей
- ⅓ чашки соуса с арахисом
- 1 ч.л соуса с перцем и чесноком

450 калорий, 48 г белков, 31 г углеводов, 11 г жиров, 7 г клетчатки (1 порция)

M&F МОДЕЛЬ

ЛЮБОВЬ И АЭРОБИКА



» Она бегает, крутит педали велосипеда и плавает 6 дней в неделю. Еще три раза она «качает железо». И так круглый год, без перерывов и отпусков. И это при том, что по профессии она - разъездной коммивояжер. В командировках Синтия проводит 11 месяцев в году. «Главное - это поставить перед собой задачу тренироваться во что бы то ни стало! - говорит она. - Иногда меня заносит в такие места, где никто и слыхом не слыхивал про фитнес-клубы. Тогда меня выручает пара испытанных кроссовок. Дистанции в 15 км вполне хватает для поддержания тонуса. Хуже дела обстоят с питанием. Низкокалорийную пищу не найдешь даже в крупном городе. Обычно я беру с собой заменители питания и порошковый протеин, аминокислоты и витамины. С этим иногда случаются проблемы. Таможенники подозрительно относятся к порошкам.» Увлеченность Синтии фитнесом сыграла важную роль в ее судьбе. Однажды прямо в салоне самолета она взялась размешивать протеиновый концентрат. Знакомой процедурой заинтересовался сосед Синтии. Им оказался бейсболист-миллионер Алекс Родригес. После приземления Алекс все никак не хотел отпускать незнакомку. Потом они надолго расстались, но Алекс продолжал звонить и писать Синтии и даже нашел время, чтобы приехать к ней в разгар игрового сезона. Свадьба намечена на осень. **M&F**

Синтия Родригес

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
28 декабря 1972 года
МЕСТО РОЖДЕНИЯ:
Форт Лудердэйл, Флорида, США
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Майами
РОСТ: 162 см
ВЕС: 53 кг

ФОТОГРАФ: NICK CARDILLICCHIO
ВИЗАЖИСТ: PAOLA ORLANDO
СТИЛИСТ: STEVEN NASSIMO

ВЕК РОССИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ УЧАСТНИКОВ НАЦИОНАЛЬНОГО КУБКА 2004 ГОДА БЫЛ КА НИКОГДА ВЫСОК. И ЭТО ПОЗВОЛИЛО СДЕЛАТ ОДНОЗНАЧНЫЙ И НЕОСПОРИМЫЙ ВЫВОД: В ТЕКУЩЕМ СТОЛЕТИИ РОССИЙСКИЕ АТЛЕТЫ БУДУТ ГЛАВНОЙ ДОМИНИРУЮЩЕЙ СИЛОЙ НА МИРОВОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПОДИУМЕ



Пожалуй, Кубок России – это самые интересные соревнования года. Почему? Потому что это открытые состязания, и принять в них участие может любой иностранец. С Украины, например. Причем, если с Украины, то это, наверное, самое интересное. Ерундового атлета украинцы в Россию не пустят по соображениям сугубо политическим. А это значит, что приедет к нам кто-то такой, что увидишь и коленки с испугу подломятся. И не будет в соревнованиях нудности, когда все заранее знают, кто у нас во дворе первый, а кто второй и третий...

ФОТО: АЛЕКСАНДР ЧЕТУРНИН



Слева направо: Олег Макшанцев, Олег Емельянов, президент ФБФМ Олег Ханукаев

КУБОК РОССИИ

БОДИБИЛДИНГ

[Москва, 1-2 мая 2004]

МЕСТО	УЧАСТНИК	
абсолютная категория		
1	Олег Емельянов	Москва
2	Михаил Воробьев	Саратовская обл.
3	Максим Ермаков	Москва
весовая категория свыше 95 кг		
1	Олег Емельянов	Москва
2	Павел Кириленко	СПб
3	Сергей Яцюк	Украина
весовая категория до 95 кг		
1	Максим Ермаков	Москва
2	Вячеслав Буренков	Брянская обл.
3	Богдан Кравченко	Украина
весовая категория до 87.5 кг		
1	Роман Проценко	Москва
2	Павел Иванов	Москва
3	Дмитрий Климов	СПб

Понятно, что на Кубке России больше всего зрителей собрала категория свыше 95 килограммов. И не потому, что всем был любопытен размер, а потому что именно здесь борьба обещала быть самой горячей. Как-никак, заявились выдающиеся спортсмены почти из всех бывших республик. Выдающиеся и заслугами, и своей категорией, которая ближе всего к нашим заклятым заокеанским друзьям с ихней собственной «олимпийской» свадьбой, до истерики неприступной для нас будто Джомолунгма. И первый среди них исполинский гладиатор Сергей Яцюк, чемпион Украины. Кстати, не так уж плохи, выходит, дела в этом государстве, если сумело оно откормить такого красавца-монстра. И когда рядом с ним, плечом к плечу встали наши российские претенденты, то их перспективы, поверьте, уже не казались из зала, как поначалу, совсем прозрачными. Против Яцюка Москва выставила Олега Емельянова, а Питер - Павла Кириленко. И непредсказуемо поменялась их личная задача. Бились они уже не за себя, а за Россию, ибо такого позора как отъезд российского Кубка в направлении Киева им бы никто не простил. Представьте, вы пришли на свадьбу, уже начали разливать, а невесту прямо у вас из-под носа украли. Ну что вы скажете, точнее, выскажете организаторам торжества?

ПО ОСТРОТЕ БОРЬБА НАШИХ РОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ЯВНО ПРЕВЗОШЛА БОЙ ТАЙСОНА С ХОЛЛИФИЛДОМ. ОТ ВЕКА ЧЕРПАЕМ МЫ СЛАВУ ТЕМ, ЧТО ЧЕСТЬ СТРАНЫ ДЛЯ НАС ПОВАЖНЕЕ МИЛЛИОНОВ

Короче, пусть плачет тот, кто этого не видел. По остроте борьба наших российских соревнований явно превзошла бой Тайсона с Холлифилдом. И нет тут ничего удивительного, ведь от века черпаем мы славу тем, что честь страны для нас поважнее миллионов любого цвета, даже зеленых.

Пот тек с бойцов ручьями, и победу судьи присудили Емельянову честнее некуда, а потому вздохнули, наверняка,










95+
1
2
3
95
1
2
3
87.5
1
2
3



Олег Емельянов: шаг навстречу истории



Слева направо: Леонид Остапенко, президент ФБФР Владимир Дубинин

с двойным облегчением. Назначить лидером одного из тройки блистательных, идущих ноздря в ноздрю, почти равных претендентов и без того волнительная ответственность, а тут она получилась еще и державной.

А теперь немного философии. Почему до последнего момента была среди судей недоуменная заминка по поводу главной тройки? Почему эта тройка определилась в самый последний, почти критический момент, да еще с минимальным преимуществом будущих призеров? Выходит, не имел даже Олег Емельянов явного превосходства перед прочими участниками? Выходит, не был он явным, далеко опередившим всех прочих лидером на манер Рони Колемана? Да, не был. Но не огорчаться такому надо, а радоваться. Никто не будет спорить, Олег Емельянов - это наша российская гордость, наш уникум, который еще всем иностранцам Россию-мать покажет и не раз. Но если даже он, воистину суперзвезда нашего спорта, сражался в полную силу, значит, небывало поднялся уровень всего нашенского, по памяти общесоветского, бодибилдинга. И значит, совсем скоро проломят наши славянские богатыри заокеанский «железный» занавес, и будем мы уже не пасынками при федерации, что только называет себя международной, а хозяевами своей собственной спортивной судьбы. И этот итог считайте на Кубке главным.

МЕСТО	УЧАСТНИК	
весовая категория до 80 кг		
1	Валерий Лысюк	Москва
2	Сергей Дороничев	Москва
3	Дмитрий Рамейко	Беларусь
весовая категория до 75 кг		
1	Михаил Воробьев	Саратовская обл.
2	Владимир Камбаров	Калининград
3	Игорь Павлов	Москва
весовая категория до 70 кг		
1	Сергай Биллер	Москва
2	Алексей Беккер	Калининград
3	Олег Валюнин	СПб
юниоры (без фото)		
1	Александр Эскин	СПб
2	Артем Диянов	Ульяновская обл.
3	Александр Гамазов	Брянская обл.

МАСТЕРА



МЕСТО	УЧАСТНИК	
мастера		
1	Владимир Схоляхо	Москва
2	Андрей Самойленко	Омская обл.
3	Сергей Тузов	СПб


80
1
2
3
75
1
2
3
70
1
2
3



КУБОК РОССИИ БОДИФИТНЕС

[Москва, 1-2 мая 2004]

МЕСТО	УЧАСТНИК	
категория свыше 164 см		
1	Мария Кирш	Волгоградская обл.
2	Инна Шелехова	Кировская обл.
3	Юлия Забелина	СПб
категория до 164 см		
1	Ирина Худякова	Тюменская обл.
2	Ольга Солодовникова	Ярославль
3	Жанна Спирина	Москва
категория до 158 см		
1	Ирина Хорькова*	Москва
2	Ольга Шилова	Ярославская обл.
3	Ирина Григорьева	СПб

** Чемпионка в абсолютной категории*

Ждете рассказ про бодифитнес? Не дождетесь. Пересказать это событие невозможно, как идеи Шопенгауэра, восход солнца на Амазонке или массовое купание голышом наших отечественных язычниц на ночных пляжах Сочи... Короче, это было просто красиво. Так красиво, что наверняка может считаться основным событием прошедших соревнований. Когда-то тренинг с тяжестями родился как инструмент создания физической красоты. Правда, с годами мы, культуристы, начали понимать красоту по-своему, не так как остальное человечество. Но это вполне понятная метаморфоза, которая постигла многих профессионалов своего дела, к примеру, того же Стравинского, который от гармоний ушел в дисгармонию, а потом и вовсе хотел написать концерт для консервных банок. Так или иначе, но бодифитнес встряхнул нас и заставил вспомнить о вечном. Сексопатологи говорят, что красота — синоним женственности. Кубок России это лишний раз доказал. Бодифитнес вернул женской поросли бодибилдинга давно утраченную красоту, а вместе с нею и подзабытую женственность. Соревнования не по-детски возбудили многих, поскольку впервые предложили нашему мускулистому Адаму достойную Еву. И это было важно, поскольку прежде бодибилдинг, скорее, разъединял оба пола, чем соединял. Все, кто сидел в зале, почувствовали себя причастными к таинству. Нет сомнений, что с женщинами мы, культуристы, наконец-то, попали в десятку. В свое время бодибилдинг предложил миру Шварценеггера, но повторить фокус с ребром не задалось. Ну а теперь, если земляне еще раз захотят отправить послание инопланетным цивилизациям, в роли женской особи они наверняка изобразят бодифитнесистку. Пусть думают, что у нас все такие!











Абсолютная победительница Оксана Гришина



КУБОК РОССИИ ФИТНЕС

[Москва, 1-2 мая 2004]

МЕСТО	УЧАСТНИК		
категория свыше 167 см			
1	Мария Алексеева	Амурская обл.
2	Ирина Валентинова	Новосиб. обл.
3	Евгения Алексейко	Приморский кр.
категория до 167 см			
1	Людмила Сомкина	СПб
2	Светлана Кочкина	Челябинская обл.
3	Мария Стукова	Свердловская обл.
категория до 160 см			
1	Оксана Гришина*	Калининград
2	Мария Самкова	СПб
3	Гульнара Гарифулина	Москва

* *Чемпионка в абсолютной категории*

Про фитнес уже все знают, что он умирает. И многие качнутые красавицы в зале, заранее знаю, были бы готовы умереть вместе с ним, поскольку этот процесс продолжается уже так долго и так сладко, и так хороши девушки-фитнесистки, и так их много, и слава богу с каждым годом все больше, и девушки все фигуристее и все краше... Иначе говоря, на свете, видимо, есть четвертое, уже чисто российское измерение, где все не так, как у всех. У нас соревнования по фитнесу получились настоящим праздником, и возглавляла его красавица Оксана Гришина. Когда она впервые вышла на сцену, многим знатокам, в том числе и фитнеса, захотелось, чтобы она выиграла. В самом деле, если фитнес должен явить публике образец современной стильной и стройной амазонки, то вот она! А дальше давайте просто опустим занавес! Да-да, и не надо нам никаких соревнований! Чудо Гришиной в том, что она не только казалась первой, но и была ею! И если ни Моника Брандт, ни Тими Майорова так и не сумели поднять свое фитнес-мастерство на уровень собственных чисто женских достоинств, то Оксана заочно заткнула за пояс их обеих. Общеизвестно, что все фитнесистки делятся на два вида, полярные, словно плюс и минус. Одни выигрывают раунд в купальниках, но проигрывают в произвольной программе, и наоборот. Чтобы фитнесистка была красивой как ангел и при этом умело крутила сальто, такого попросту не бывает. Точнее, не было до Оксаны Гришиной. Короче, если после прочтения этой статьи вам захочется пойти на соревнования по фитнесу, то заранее поинтересуйтесь, будет ли там Гришина. А если будет, то идите, как ходят на Пугачеву. Не пожалеете!




160
167
167+


1


2


3


1


2


3


1


2


3













Мужской фитнес... Руководство глобальной Международной федерации бодибилдинга почти 10 лет не решалось выговорить это словосочетание. Во-первых, из-за того, что бодибилдинг сам претендует на роль разновидности фитнеса, а новый вид спорта подспудно намекает на границу между тем и другим, ну и во-вторых, из-за риска, что мужской фитнес размоет прежде монолитные ряды мужчин-культуристов и вызовет раскол в главном, в том, что чем больше мышц, тем лучше. Так или иначе, но нынешние состязания по мужскому фитнесу многие использовали как редкостный шанс увидеть выступление одного-единственного спортсмена — несравненного Дмитрия Яшанькина. Впрочем, язык не поворачивается назвать его спортсменом. Свое произвольное выступление он возвел в ранг хореографического искусства, непостижимо высокого, точно балет Большого театра. Да-да, всякий раз оно завораживает словно балетная миниатюра, исполняемая титулованным солистом. И даже если вы напрочь равнодушны и к фитнесу, и к балету, вы все равно ошарашенно замрете, загипнотизированные мощной пластикой нашей российской «звезды». Наверное, это и называется харизмой. Вы чувствуете, что Яшанькин победил еще до того, как выступят его соперники. И если участникам чемпионатов по бодибилдингу публика аплодирует восторженно, то Дмитрию Яшанькину - еще и благодарно. Как артисту. За то, что заставил сопереживать и оно, это сопереживание, осталось в сердце...

КУБОК РОССИИ МУЖСКОЙ ФИТНЕС

[Москва, 1-2 мая 2004]

МЕСТО	УЧАСТНИК	
1	Дмитрий Яшанькин	Москва
2	Александр Ткачук	ХМАО
3	Станислав Зайнилов	СПб

КУБОК РОССИИ
ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ

[Москва, 1-2 мая 2004]

МЕСТО	УЧАСТНИК	
категория свыше 57 кг		
1	Елена Шпортун*	Красноярский кр.
2	Ольга Пузанова	Красноярский кр.
3	Елена Шепелева	Ярославская обл.
категория до 57 кг		
1	Марина Никотина	Астраханская обл.
2	Ольга Малахова	Брянская обл.
3	Валентина Забияка	Москва
категория до 52 кг		
1	Дайва Жаровене	Литва
2	Елена Ковалева	Тульская обл.

* *Чемпионка в абсолютной категории*





Чемпионка в категории мастера-женщины Марина Никотина

Время выступления участниц в женском бодибилдинге сократили с полутора минут до минуты. Хорошо это или плохо? За океаном считают, что это сделает состязания культуристок более динамичными. А то, мол, они выходят и не знают, что с собой делать. Может у них это и так, а у нас иначе. Соревнования культуристок получились очень зрелищными, очень интересными. Мир делается все более терпимым, так что у наших фанаток экстремального мышечного развития нашлось немало поклонников. Любопытно, что они же с равным энтузиазмом потом аплодировали бодифитнесисткам. А что? Мы пришли не для того, чтобы спорить о вкусах. Мы восхищаемся мужеством спортсменок, их смелостью, личной неординарностью. Тем более, что слухи о мужеподобности культуристок сильно преувеличены. Смотрите, в каких категориях они выступали: до 52 кг, до 57 и свыше 57 кг. Совсем не страшно, ведь так? Нервно к бицепсам девушек относятся лишь те, кто сам весит столько же. Но таких на Кубке России не было. Не знаете почему? **M&F**

ТРЕНИНГ



ВАЖНЕЕ МЕДАЛЕЙ

ПОЛНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ОТ ЗВЕЗДЫ ФИТНЕСА. РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО.

МИШЕЛЬ БАСТА-БУБИОН

Огромный фитнес-центр, принадлежащий мужу Тими Майоровой, я нашел легко. Он находится почти в центре небольшого калифорнийского городка Брэнтвуд. Сам городок стоит на пересечении нескольких федеральных магистралей, так что собирает любителей фитнеса со всей округи. Центр славится своим оснащением, а потому времени на дорогу никто не жалеет.

Как мне пояснили, к Тими именно сегодня понаехали киношники для съемок фильма о ее тренировочной методике. По полу между тренажерами змеились толстые кабели, а люди в спецовках выгружали из ящиков осветительные приборы. Сама Тими сидела на заднем дворе в тени большого солнечного зонта. Вокруг нее суетились гримеры и визажисты. Кто-то поправлял волосы, кто-то накладывал последний штрих на ее длинные ресницы... Консультантом по макияжу стала одна из клиенток и учениц Тими - Элизабет Беркли, исполнившая в 1975 году одну из первых ролей в нашумевшем фильме «Шоу герлз». Элизабет придирчиво всматривается в лицо Тими и наконец разрешает: «Можно начинать!»

ЧТО ТАКОЕ ЛУЧШЕ?

Сначала Тими представляет свою методику. Она объясняет, что шла к ней много лет и на старте карьеры пользовалась теми комплексами, которые находила в культуристических журналах. Тими принципиально не согласна с мнением о том, будто опыт «звезд» никуда не годится. Да, у «звезд» куда более высокий потенциал, но сам порядок упражнений, число сетов и повторений дают ту обязательную точку отсчета, с которой начинается ваше движение к собственной индивидуальной программе. Тими поначалу копировала тренировки Кори Эверсон, в частности, делала все рекомендуемые «звездой» упражнения на ноги. Тими доводила себя до изнеможения, но долгожданный «рельеф» все никак не появлялся. Потом она прочитала, что у многих женщин высокоинтенсивный тренинг приводит к парадоксальному результату - накоплению воды в мышечных тканях. Тими стало ясно, что она слишком уж изводит себя. А в те дни Тими пробегала по утрам по 10 километров, еще час проводила на степпере и ежедневно до упада делала приседания, жимы ногами, выпады, разгибания и сгибания ног. «Рельеф» пришел, когда число силовых тренировок Тими сократила до двух в неделю. Вот так спорт преподнес ей первый урок: больше не всегда значит лучше.

МИНИДОСЬЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
2 октября 1974 года
РОСТ: 173 см
ВЕС: 59 кг
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Замужем
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: Чехословакия
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА:
Санта Моника, Калифорния, США
ДЛЯ КОНТАКТОВ:
www.timeamajorova.com

ДВОЙНОЙ УДАР

Сегодня Тими тренируется с тяжестями дважды в неделю по сплит-схеме «верх-низ». Это означает, что на одной тренировке она занимается мышцами верхней половины тела, а на другой - мышцами ног. Почему такое внимание ногам? Во-первых, потому, что это самая ответственная часть женского тела, а во-вторых, мышцы ног с возрастом сдают у женщин первыми. Поддержать красоту можно только интенсивным тренингом по методу специализации, когда тренировка от

первой и до последней минуты подчинена одной целевой мышечной группе.

Тими убеждена, что женщине заказан «мужской» порядок упражнений, когда они следуют одно за другим по уровню сложности. Женщинам нужен не столько большой объем мышц, сколько их тонусность и «прорисованность». А потому Тими всем советует объединять упражнения в суперсеты и трисеты. Суперсет - это выполнение без перерыва упражнений на мышцы-антагонисты (мышцы с противоположными анатомическими функциями). Такой прием интересен тем, что вызывает усиленный приток крови... к отдыхающей мышце. Вот классический пример суперсета: подъем на бицепс-разгибание рук для трицепса. Так вот, когда вы качаете бицепс, кровью заодно заполняется трицепс, хотя и не работает. После упражнения на бицепс надо немедленно взяться за трицепс, чтобы не допустить оттока крови. В этом случае тренинг трицепса получится очень эффективным - мышца примет в себя крови больше, чем при традиционном порядке упражнений. И наоборот, в процессе работы на трицепс отдыхающий бицепс тоже наполнится кровью, и последующий подъем на бицепс получится ударно результативным. В итоге руки станут приятно наполненными и даже улучшится трофика кожи, поскольку мощный кровоток принудительно «раскрывает» самые мелкие кожные капилляры.

Трисеты - это цикл из трех упражнений. Прием нужен для «обработки» мышечных групп, состоящих из больших мышц. Последовательная прокачка мышц, образующих мышечную группу с одной анатомической функцией, более эффективна, чем тренинг мышц по отдельности. В качестве примера возьмем квадрицепс, покрывающий бедро спереди. Так называют группу из четырех мышц. И Тими применяет здесь такой трисет: сначала сет приседаний, потом без отдыха сет выпадов, и наконец сет приседаний с широкой постановкой ног.

Поскольку содержание тренировки сводится к мощному кровенаполнению мышц, той же задаче подчинено и число повторов в сетах. «Никогда не делайте меньше 15 повторений!» - говорит Тими.

ЗАКОН УСПЕХА

В основе методики Тими лежит непререкаемый постулат: на одну мышцу при-

ТИМИ МАЙОРОВА:
ПОЛНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

ДЕНЬ 1: КОРПУС		
УПРАЖНЕНИЕ	**СЕТЫ**	**ПОВТ.**
ГРУДЬ-СПИНА: *Суперсет 1*		
Жим гантелей накл.	**3**	**15**
Верхняя тяга к груди	**3**	**15**
Суперсет 2		
Накл. разведения гант.	**3**	**15**
Тяга гант. одной рукой	**3**	**15**
ДЕЛЬТЫ: *Суперсет 3*		
Разведения в стороны	**3**	**15**
Разведения в наклоне	**3**	**15**
РУКИ: *Суперсет 4*		
Подъем гантелей сидя	**3**	**25**
Фр. жим лежа	**3**	**25**
Суперсет 5		
Подъем EZ-штанги	**3**	**25**
Обратные отжимания	**3**	**25**
ВЕРХ ПРЕССА: *Суперсет 6*		
Накл. скручивания	**3**	**30**
Накл. скручивания с поворотом	**3**	**30**

ДЕНЬ 2: НОГИ		
УПРАЖНЕНИЕ	**СЕТЫ**	**ПОВТ.**
НОГИ: *Трисет 1*		
Разгибания ног	**3**	**15**
Сгибания ног сидя	**3**	**15**
Становая тяга на пр. ногах	**3**	**15**
Трисет 2 **(В тренажере Смита)**		
Приседания	**3**	**20**
Выпады	**3**	**20**
Плие-приседы	**3**	**20**
Суперсет 1		
Жим ногами	**3**	**15**
Обратные гакк-приседы	**3**	**15**
Суперсет 2		
Выпады в ходьбе	**3**	**20**
Гиперэкстензии	**3**	**20**
НИЗ ПРЕССА: *Суперсет 3*		
Подъем коленей в висе	**3**	**20**
Подъем коленей в висе с поворотом	**3**	**20**



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАКЛОННЫЙ

Установите скамью под углом 45 градусов. Если почувствуете боль в передних дельтах, уменьшите угол наклона скамьи до исчезновения боли. По дуге выжмите гантели в верхнюю точку. Не допускайте соударения гантелей!

ФОТО: IAN BRANIER

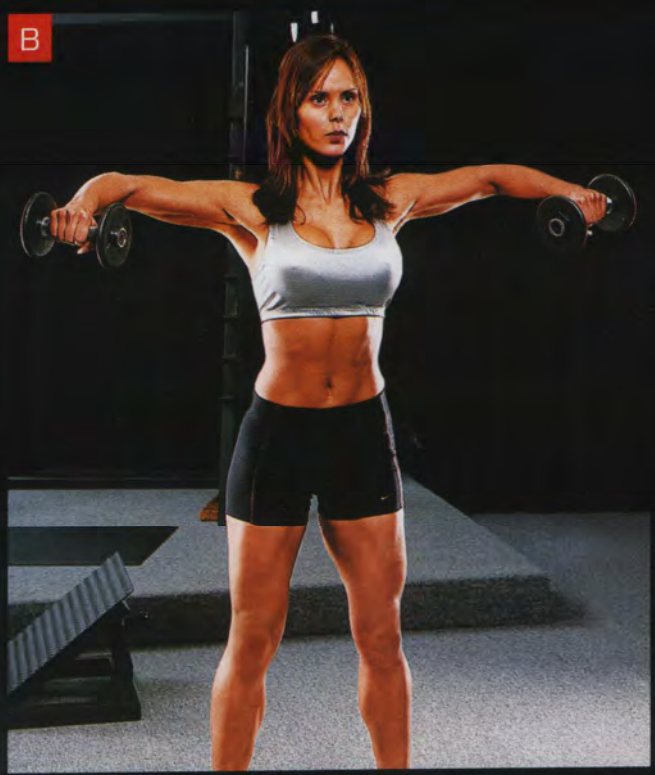




ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

Упражнение сводится к максимально высокому подъему локтя. Но! Не помогайте себе за счет подъема плеча! Плечевой пояс должен остаться совершенно неподвижным!





ПОДЪЕМЫ В СТОРОНЫ

Держите гантели пред бедрами. Локти немного согнуты. Межленно поднимите гантели до уровня плеч. Не выше!

ходится только 2 упражнения. Казалось бы, мало. Однако если учесть высокий объем сетов, получится, что на упражнение приходится от 45 до 90 повторений. А если речь идет о трисете? Попробуйте скрупулезно выполнить ножную тренировку, и на следующий день вы без стона не сможете встать с кровати! Между тем, комплексы не грозят перетренированностью, поскольку на отдых приходится семидневный интервал. Есть и другой секрет. Большое число повторений стимулирует аэробный аспект тренинга, ну а поскольку Тими много бегает, ее высокая выносливость является дополнительным страхующим фактором.

Тими убеждена, что на первом месте для женщины должна стоять аэробная нагрузка. Она означает здоровое сердце, отсутствие лишнего веса и повышенную физическую выносливость. Без всего этого нельзя рассчитывать на положительный эффект силового тренинга. Его чисто женский аспект - большое число повторений в сетах. Если у вас нет хорошей аэробной формы, то уже после первых сетов вы начнете задыхаться. Какая тут тренировка? Тими считает, что за силовой тренинг стоит браться лишь после того, как вы освоите беговую дистанцию в 10 километров. Это означает, что вы бежите легко, с удовольствием и сохраняете достаточно сил, чтобы после пробежки бодро отправиться на работу.

«О, сколько суеты!» - восклицает Синди Кроуфорд. Эта мировая дива регулярно ходит к Тими в фитнес-центр. «Не позволяй им накладывать много макияжа! Береги кожу! - на ходу бросает она Тими. - Если что-то не нравиться, пусть ретушируют на компьютере!»

РЕШИТЕЛЬНОЕ НЕТ

После съемок мы с Тими сидим в фитнес-баре и потягиваем зеленый чай. Я задаю ей вопрос, который, знаю, волнует многих наших читателей: вернется ли она в соревновательный спорт?

«Нет! - решительно отвечает Тими. - Спорт дал мне многое. Даже с мужем я познакомилась благодаря фитнесу. Однако спорт заставляет тебя забыть, что ты женщина. Сегодня мне хочется только одного - детей. Может быть после рождения ребенка мне снова захочется соревноваться, а может быть и нет. В любом случае, я смогу научить своего ребенка вести здоровый образ жизни. А это согласитесь, поважнее медалей!» **M&F**

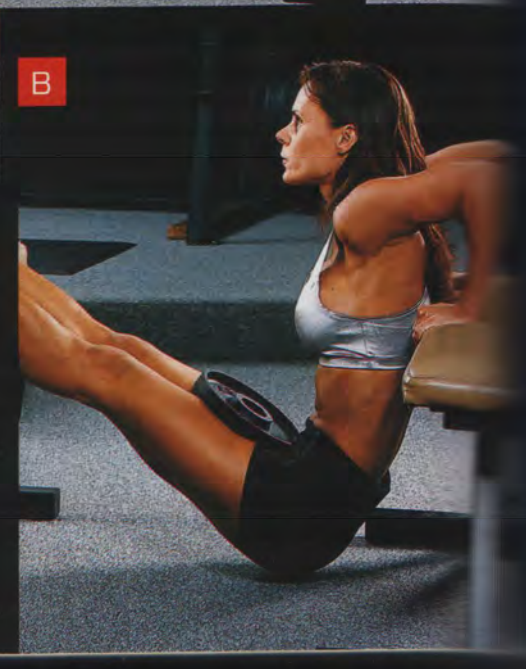




ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

Сядьте на край скамьи. Удерживая спину идеально прямой, поднимите гантели к ключицам. Подчеркнуто медленно опустите.





ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Поставьте две скамьи как на фото. Примите положение обратного упора на прямые руки. Медленно опустите ягодицы к полу. Когда локти согнутся на прямой угол, выжмите себя кверху. Если в плечах появилась боль, существенно сократите амплитуду упражнения.



ПЛИЕ-ПРИСЕДЫ В ТРЕНАЖЕРЕ СМИТА

Упражнение нацелено на внутренние области бедер. Медленно опуститесь в присед - до прямого угла в коленях. Не сводите колени! Медленно выпрямитесь.



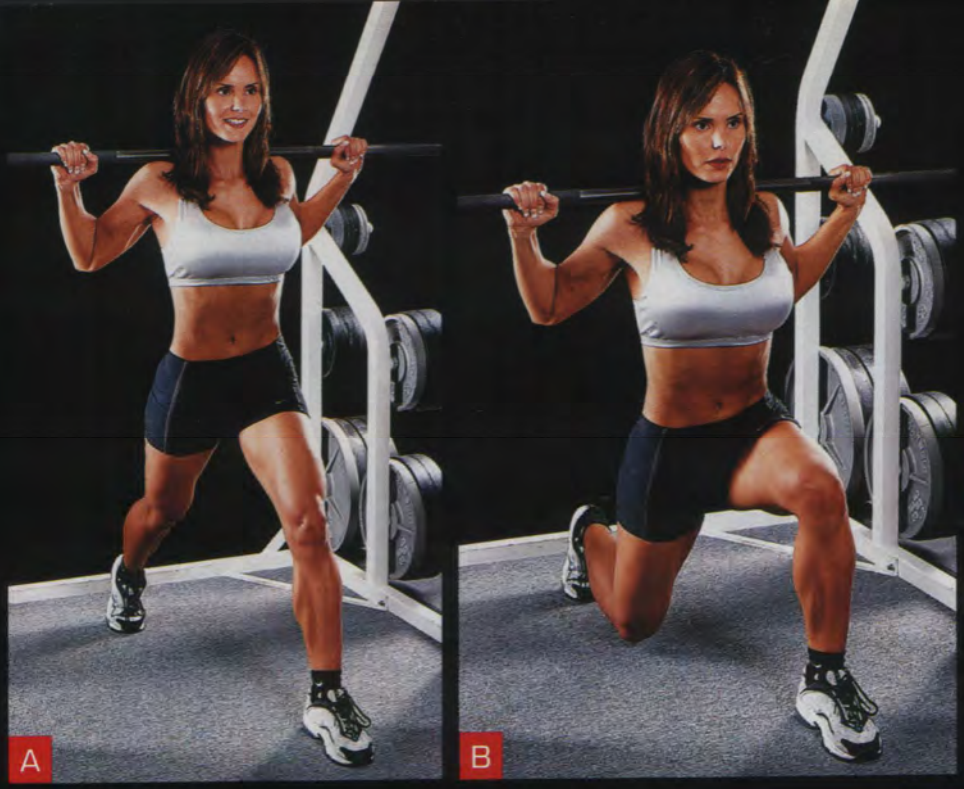
ОБРАТНЫЕ ГАККК-ПРИСЕДЫ

Примите «нетипичное» положение лицом к опорной спинке. Заведите плечи под опорные валики и распрямите колени. Уберите весовые упоры. Медленно опуститесь в присед до прямого угла в коленях.

Приседая, посильнее отводите таз назад.







ВЫПАДЫ В ТРЕНАЖЕРЕ СМИТА

Сделайте одной ногой шаг вперед, а другую отставьте назад на носок. Медленно опуститесь в присед до прямого угла в рабочем колене. Усилием мышц рабочей ноги медленно выпрямитесь. Не помогайте себе толчком другой ноги! Сделайте все повторы одной ногой, потом поменяйте положение ног.

ТИМИ МАЙОРОВА: ТРЕНИНГ СУПЕР-СЕКСИ



1 **Сначала тренируйтесь дважды в неделю.** Когда мышечная боль пройдет, попробуйте тренироваться 4 раза, дважды повторяя каждый комплекс. Если появилась нервозность, пропал аппетит, ухудшился сон, вернитесь к двухразовым тренировкам.

2 **Никогда не тренируйтесь на фоне мышечной боли!** Дождитесь, пока боль пройдет, подождите еще день и только потом идите на тренировку.

3 **Добраться до 15-25 повторений в сете нелегко даже с минимальными весами.** Однако если у вас все пошло легко с первого раза, на следующей тренировке прибавьте отягощение на 2-2,5 кг.

4 **Между упражнениями в суперсете не отдыхайте!** Смена снарядов и есть ваш отдых! Между суперсетами отдыхайте 0,5-1 минуту.

5 **Между упражнениям в трисете тоже не отдыхайте!** Между трисетами отдыхайте 1,5-2 минуты.

ТВОЕ КАРДИО

Если у вас нет лишнего веса, аэробикой надо заниматься 3-6 дней в неделю по 45 минут. Вам нужна высокая интенсивность, когда после аэробной сессии приходится менять взмокшую одежду. Тими настоятельно советует менять кардио-машины. Вот как выглядит ее аэробная сессия: 5 минут - беговая дорожка, 20 минут - степпер, 20 минут - велоэргометр. Летом Тими рекомендует бегать. Оздоровительный и жироснижающий эффект аэробики на свежем воздухе намного выше. Однако с бегом не стоит перенапрягать. Где-то раза два в неделю замените бег игрой в теннис, велосипедом или роликами.



ROBERT REISS (2)

НАУКА СПОРТУ

Научный редактор ДЖИМ СТОППАНИ

СОДЕРЖАНИЕ

ВСЕГО ОДНО!
У каждой мышцы пресса своя функция, а потому прокачивать их приходиться разными движениями. Точнее, приходилось. Ученые отыскали одно упражнение, которое прокачивает весь пресс разом.

УГЛЕВОДЫ ПРОТИВ...
Тренинг усиливает секрецию всех гормонов - и хороших, и плохих. Действие плохих вам помогут нейтрализовать углеводы. И кое-какие пищевые добавки.

ЦИНК РАСТИТ МАССУ
Оказывается дефицит цинка замедляет сжигание жира! Принимайте цинк, и вы похудеете!

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ!
Поразительное открытие науки! Рост массы зависит от времени приема углеводов! Ешьте углеводы за завтраком и не позднее, чем за 4 часа до сна. Иначе вместо мышц начнет расти жир.

БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПУСТЯК?
Многие культуристы страшно потеют по ночам. Почему? Медики теряются в догадках.

КАЛЬЦИЙ ВРЕДЕН!
Культуристам советуют принимать до 3 грамов кальция в сутки. Это как раз та доза, которая ведет к раку простаты.

ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ ПОЛЕЗНЫ!
Неудобство высоких каблуков искупает удивительная статистика. У тех, кто их носит, в старости почти не бывает заболеваний коленных суставов.

СКОЛЬКО ОТДЫХАТЬ?

ТИМ ШЕТТ



Допустим, вы хотите поднять интенсивность тренинга. Сделать это можно по-разному. Можно добавить лишний сет или лишнее упражнение. А можно увеличить тренировочные веса до критических. В этом случае в сете должно получится не больше 1-4 повторений. И вот вам вопрос: сколько отдыхать между такими тяжелыми сетами? Простая логика подсказывает, что отдыхать надо дольше - до 4-5 минут. По крайней мере, как раз столько между сетами отдыхают лифтеры, практикующие тяжелый мощностной тренинг. Ученые решили отыскать оптимальный интервал отдыха, который позволил бы культуристу «откопировать» первый силовой сет без ущерба результата. Ученые сравнивали три группы атлетов, которые практиковали минуту отдыха между сетами, три минуты и пять минут. Причем, речь шла о приседаниях с околопредельными весами. В частности, все три группы выполняли уж совсем нетипичные для культуризма сеты из одного рекордного повтора.

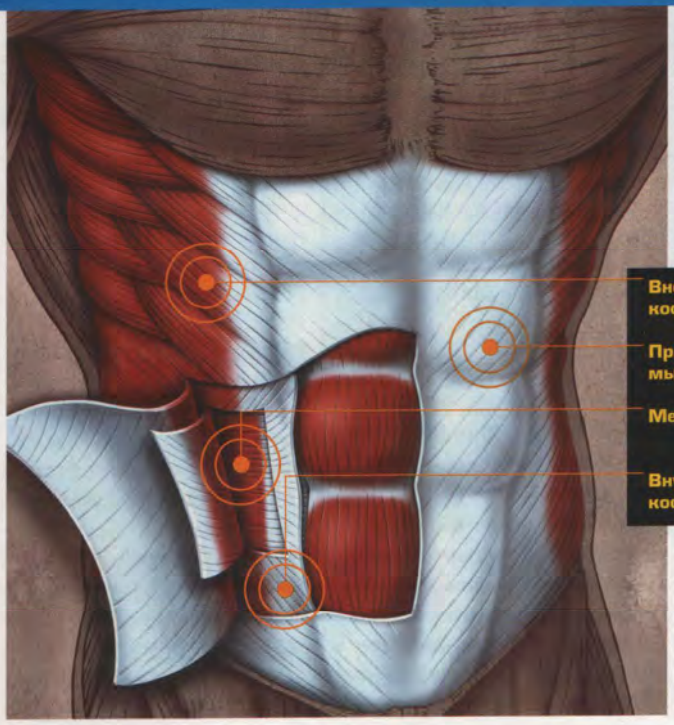


ВЕСЕЛО И БЫСТРО! | Исследователей сильно удивил тот факт, что даже после минуты отдыха тяжелый сет без потери повторов выполнили почти 80% культуристов. Впрочем, главный сюрприз ждал ученых впереди. После 3 минут отдыха только один культурист из группы не справился с весом, ну а подавляющее число участников эксперимента одолели второй сет без видимых проблем. Исследователи ждали, что самый успешный результат ждет их в третьей группе, где отдых между сетами длился целых 5 минут. И что же? Уже 3 культуриста не справились со вторым сетом, а остальные говорили, что сет хотя и был у них успешным, но пошел довольно-таки тяжело.

ПРОСТАЯ ЛОГИКА ИНОГДА ПОДВОДИТ

Перед вами диаграмма, которая наглядно показывает результаты экспериментов с разными интервалами отдыха. Из диаграммы видно, что подолгу «зависать» между тяжелыми сетами нет никакой нужды. Захватите на тренировку секундомер и всякий раз отмеряйте 3 минуты отдыха. Этого вам хватит!





ВСЕГО ОДНО УПРАЖНЕНИЕ?

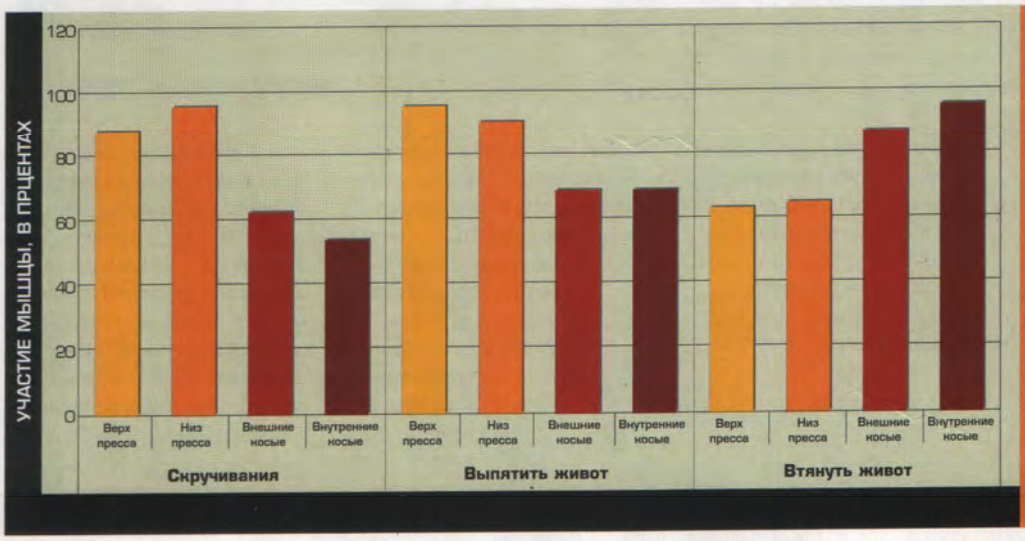
ДЖИМ СТОППАНИ

Смотрите, как сложно устроена мышечная группа живота. Спереди живот покрывает прямая мышца, а по бокам парные внешние косые мышцы. Под ними пролегает еще один мышечный слой. Его образуют внешние косые мышцы. Ну а под ними залегает и вовсе странная мышца. Вообразите, она «не умеет» сокращаться и являет собой огромный лоскут эластичной ткани, который поддерживает, как в чехле, кишечник. Эту мышцу называют мембранной. Мышцы, способные на динамическое сокращение, имеют несколько отличные функции, а потому нам приходится прокачивать их разными упражнениями. В частности, скручивания нагружают, в основном, прямую мышцу. Ну а чтобы нагрузить косые мышцы, надо делать т.н. диагональные скручивания, разворачивая корпус то в одну, то в другую сторону. Невозможно поверить, но ученые изобрели упражнение, которое действует сразу на все мышцы пресса! Не верите?

Большой секрет | Итак, обычные скручивания грузят преимущественно прямую мышцу. Эта мышца вытянута в длину, и на скручивания низ и верх прямой мышцы реагируют по-разному. Больше трудится нижняя область и меньше верхняя. А теперь слушайте! Статически напрягите прямую мышцу живота, словно хотите вытолкнуть пупок наружу. Из такой позиции начинайте те же самые скручивания, пытаясь максимально близко подвести нижний край ребер к своему паху. Такой вариант нагружает прямую мышцу как традиционные скручивания, но - во дела! - переносит акцент на ее верх. И одновременно повышается нагрузка на все косые мышцы! А вот еще один вариант: сильно-сильно втяните живот, увеличивая площадь соприкосновения поясницы с полом. Удерживая живот втянутым, снова делайте скручивания. Нагрузка на прямую мышцу упадет, но одновременно косые мышцы заработают на все двести процентов!

ФИНАЛЬНАЯ АКТИВИЗАЦИЯ

График показывает степень активизации разных мышц пресса при разных вариантах скручиваний. (Данные получены методом магнитной томографии.) Первым слева идет график, отражающий напряжение мышц при обычных скручиваниях. Вторым - при выталкивании пупка наружу, и третьим - при втянутом животе.



НОВЫЙ ПОДХОД

Если вы уже придали прессу внушительную форму, вам, выходит, незачем тратить время на диагональные скручивания. **Делайте обычные скручивания в трех вариантах.** (В каждом по 2-3 сета.) Это здорово экономит время и бережет спину, ведь скручивания без отрыва поясницы от пола - самое безопасное упражнение на свете.

RON GUASTAFERRI



РЕЦЕПТ НОМЕРА

ПОДАВЛЕНИЕ СЕКРЕЦИИ КОРТИЗОЛА

ДЖИМ СТОППАНИ

Великий Ганс Селье, создатель теории стрессов, указывал, что не все стрессы вредны. Есть среди них и положительные. Как раз такой разновидностью стресса является силовая тренировка. Она усиливает гормональную секрецию, в частности, продукцию гормонов, растящих мышцы - тестостерона, инсулина и гормона роста. Отсюда и берутся исполинские мышечные объемы культуристов. Но вот проблема: заодно усиливается и секреция «вредного» для культуристов гормона кортизола. С одной стороны, этот гормон не так и плох - он призван залечивать потенциальные разрывы мышечной и суставной ткани, которые могут случиться в момент стрессовых напряжений. А с другой, кортизол должен на всякий случай повысить уровень энергетики организма. И делает он это - о, ужас! - «пережигая» мышечную ткань! Потери мышц после тяжелой и долгой силовой тренировки, казалось бы, микроскопические, бывают так велики, что их регистрируют весы! Больше того, кортизол - антагонист тестостерона. Он занимает клеточные рецепторы, предназначенные для тестостерона, и мешает тому выполнять задачу мышечного роста. Между тем, с кортизолом можно успешно бороться!

Фосфатидилсерин (ФС). Этот липид был первоначально открыт в животном лецитине. Долгое время его синтезировали из нервных клеток коров. Мировая эпидемия коровьего бешенства заставила ученых искать новый источник ФС. Им оказалась обычная соя. Исследования показали, что ФС эффективно снижает уровень кортизола в крови. Принимайте по 800 мг препарата перед тренировкой и перед сном в день отдыха. К сожалению, у ФС есть один огромный недостаток. У многих от него начинают болеть суставы. Если это ваш случай, прием ФС надо прекратить.

Метоксиизофлавон. Поразительно, но этот вид растительных изофлавонов реально снижает секрецию кортизола и вдобавок повышает синтез мышечного протеина! Данный изофлавон легко разрушается печенью, а потому принимать его надо много - до 2 граммов. Однако сегодня появились поистине уникальные препараты, которые направляют соединение в лимфу, и вместе с нею он начинает путешествие по организму в обход печени. Тем не менее, рекомендованная доза и здесь внушительна - от 1 до 2 граммов в два приема, причем, один прием должен состояться немедленно после тренировки.

Витарго. Прием углеводов эффективно снижает секрецию кортизола. В продаже вы можете встретить углеводные смеси на основе декстрозы, которая быстро усваивается, распадаясь на молекулы глюкозы. Глюкоза - главный и самый быстрый природный источник восполнения потраченного на тренировке гликогена. И вот он, шок! Препарат Витарго от компании Нутрекс восстанавливает гликоген на 70% быстрее глюкозы! В чем же секрет? Исследователи компании создали принципиально новую биохимическую транспортную систему, которая так же здорово «завозит» внутрь мышечных клеток и креатин. Порция Витарго содержит 70 граммов углеводов и 10 граммов креатина. Принимать сразу после тренировки.

ПРОТИВ КОРТИЗОЛА

Фосфатидилсерин	800 мг в течение часа после тренировки
Метоксиизофлавон	500-100 мг немедленно после тренировки
Витарго	70 г немедленно после тренировки

ЕЩЕ ОДНА ЗАГАДКА ЦИНКА

Цинк - это полезнейший микроэлемент для культуриста. Его нехватка часто встречается у тех, кто тренируется на пределе или сидит на жесткой диете. Между тем, дефицит цинка по-настоящему опасен. Во-первых, падает продукция тестостерона и спермы, а во-вторых, снижается скорость обмена в состоянии покоя. При чем здесь покой? Дело в том, что тренинг «раскручивает» обмен, и потому жир активно расходуется у спортсмена даже на отдыхе. Если вам нужно похудеть, ваша первая цель - максимально ускорить свой обмен за счет аэробики и силовых тренировок. И наоборот, замедление обмена всегда отзывается жировыми отложениями. Расход жира тормозится, и тот, что не был «сожжен», откладывается про запас под кожу. Выходит, что дефицит цинка угрожает лишним весом. Ученые создали искусственную нехватку цинка в питании группы мужчин и женщин, и зафиксировали значительное снижение скорости обменных процессов. Зато когда испытуемые начали получать пищевые добавки с цинком (30 мг в сутки), их обмен ускорился даже относительно исходного уровня. Причем, ускорение обмена было эквивалентно «сжиганию» 300 лишних калорий! Стоит ли вам принимать цинк? Решайте!



КАК И КОГДА

ТАБАТА ЭЛИОТ

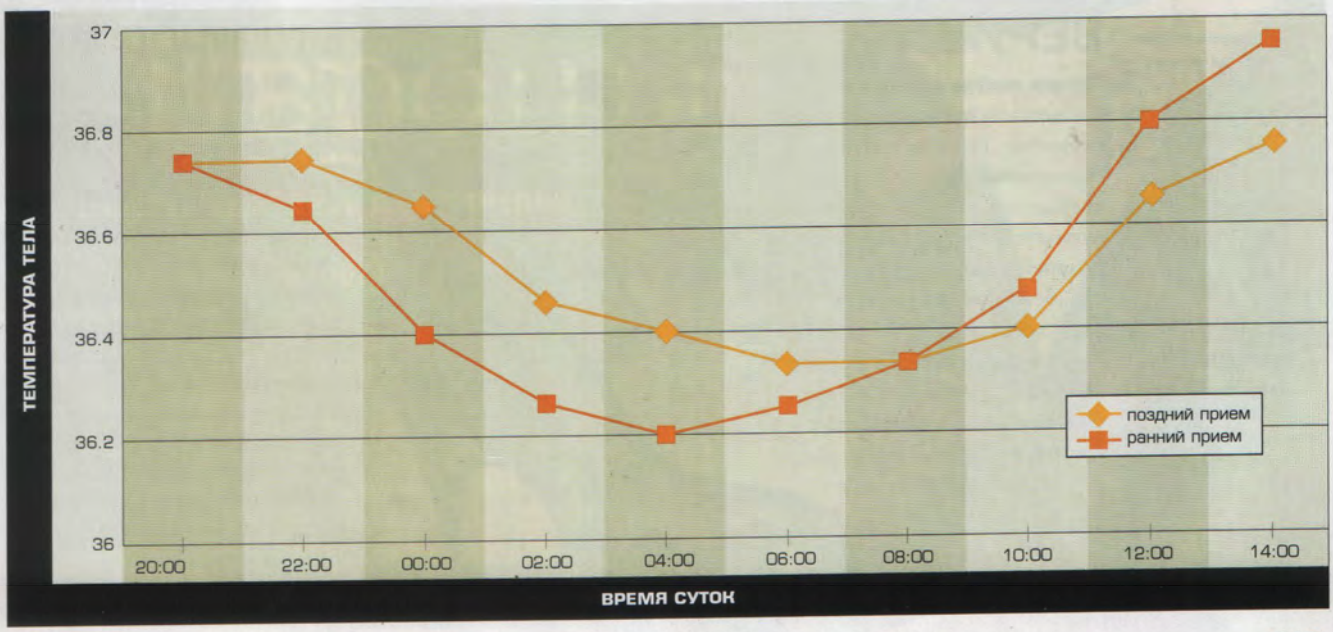
Прием углеводов культуристом зависит от времени суток. Много углеводов надо съесть с самого утра, за завтраком. Причина в том, что за ночь запасы гликогена в печени истощаются и их надо срочно восполнить, иначе организм примется извлекать энергию из другого источника - мышечной ткани. Перед тренировкой тоже надо принять много углеводов. Они обеспечат тренинг энергией. После тренировки углеводы нужны для пополнения потраченного гликогена и противодействия «вредному» гормону кортизолу. Перед сном есть углеводы не стоит. Если вы приняли их достаточно за день, ночью они будут превращены в подкожный жир. Эксперты советуют атлетам последний раз в сутки съесть углеводы за 4 часа до сна. Эта стратегия получила неожиданное подтверждение из Швейцарии. Там ученые обнаружили, что время приема углеводов впрямую влияет на температуру тела и сердечный ритм. Тот, кто загружается углеводами за 2-3 часа до сна, спит намного хуже, поскольку его температура тела повышена, а сердце бьется в ускоренном темпе. Хороший сон, наоборот, сопровождается замедлением сердцебиения и снижением температуры тела. В этом смысле, культуристы, которые съедают львиную долю углеводов за завтраком имеют существенное преимущество. На ужин углеводов остается меньше, да и сам ужин культуристы планируют на более раннее время. Это создает благоприятные физиологические условия для сна, включая пониженную температуру тела и редкий пульс.

Не ешь углеводы перед сном



«ГОРЯЧИЕ» УГЛЕВОДЫ

Данный график показывает динамику изменения температуры тела в течение суток под влиянием разных режимов приема углеводов. Желтая линия отражает изменения температуры под действием позднего приема углеводов, а оранжевая – раннего, когда большая часть суточных углеводов съедается в первой половине дня. Если вы хотите поддержать свой «рельеф», в последний раз принимайте углеводы за 4 часа до сна. Прямо перед сном примите протеин. Если вы набираете массу, перед сном съешьте небольшую порцию овсянки и 40-50 гг протеинового концентрата.



НОЧНОЙ КОШМАР

ДЭВИД РАЙАН

Внезапное и обильное потение по ночам, когда приходится вставать и менять постельное белье, - странный феномен, причины которого пока не совсем ясны науке. Ночное потение частенько поражает культуристов, которые интенсивно тренируются. У медиков на этот счет есть только догадки. Полагают, что чрезмерные физические нагрузки перенапрягают щитовидную железу, и ночью она дает внезапный сбой, выбрасывая в кровь большое количество тироидных гормонов. А они, как известно, неконтролируемо повышают температуру тела. Врач вряд ли что-то вам посоветует, однако на прием записаться надо. Дело в том, что ночное потение является признаком многих опасных заболеваний, в том числе туберкулеза и рака крови. Если врач исключит страшные диагнозы, вам ничего не останется, как сбросить накал тренинга и установить в спальне кондиционер. В холодной комнате потеть вы будете меньше.

ПРИЧИНЫ

Вообще-то, синдромом ночного потоотделения страдает незначительный процент любого населения. Однако среди культуристов этот процент непомерно высок. Симптомы просты: вы просыпаете ночью в водяной бане. Простыни и наволочку на подушке можно выжимать. Все ваше тело покрыто липким потом. Его так много, что он стекает ручьями по спине и груди. Возможно, все это и вправду реакция организма на тяжелый тренинг, однако вы должны знать, что ночная потливость сопровождает много опасных заболеваний. Среди них:

- >> Туберкулез
- >> Лейкемия (рак крови)
- >> СПИД
- >> Цирроз печени
- >> Гепатит
- >> Мононуклеоз
- >> Болезни желудка
- >> Гипертироидизм
- >> Синдром хронической усталости
- >> Диабет
- >> Гипоглицемия
- >> Нервные болезни
- >> Избыток катехоламинов
- >> Менопауза
- >> Андропауза

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Одевайте легкую, впитывающую пот ночную одежду. Укрывайтесь одной простыней. Пошире откройте окна, чтобы в спальне было прохладно.



ПОМОГИ МИРОВОЙ НАУКЕ!

>> Причины ночного потения среди культуристов пока не известны медикам. Американский журнал Muscle and Fitness убедительно просит всех, кто мучается по ночам, подробно описать свое состояние и отправить письмо по адресу www.muscle-fitness.com. Письмо можно писать на любом национальном языке. Гордитесь, вы сделаете вклад в медицинское открытие!

ВЕРИШЬ?

Спроси любую женщину, и она скажет, что высокие каблуки неудобны. Ноги от них устают неимоверно. Врачи привычно твердят о том, что высокие каблуки провоцируют заболевания коленей и лодыжек, в частности, болезненные артриты. Однако когда медики взяли за обследование женщин в возрасте 50-70 лет, с артритами и без, оказалось, что артриты преимущественно поразили тех, кто носил низкие каблуки! Те же, кто носил ультравысокие каблуки, имели здоровые колени. **Ученые сделали парадоксальный вывод: высокие каблуки сохраняют здоровье коленных суставов!** Если так, то, похоже, и мужчинам пора переходить на ковбойские сапоги. Высота каблука тут колеблется от 4 до 8 сантиметров!



Лекарство от артрита?

ЭТО ПРОГРЕСС!

Хотя медики изобрели много удивительных диагностических приборов, главным инструментом диагностики по-прежнему остается палец пациента. Им вы показываете, где у вас болит. Магнито-резонансная томография, рентген и ультразвуковое сканирование все еще остаются уделом дорогих городских клиник. Медики утверждают, что совсем скоро создадут совсем дешевый просвечивающий прибор, основанный на отражении от больного места слабых механических вибраций. Этот прибор отменит обращения в большие медицинские центры, поскольку будет доступен даже частным врачам.

СТРАШНАЯ НОВОСТЬ

ТАБАТА ЭЛИОТ

Сегодня рак предстательной железы уносит как никогда много мужских жизней. Наука тратит миллионы на разгадку причин этой неожиданной пандемии. Их, как оказалось, много: от стрессов до свинца в водопроводной воде.



И вот еще одна: оказывается, рак простаты провоцируют мегадозы кальция. Впору схватиться за голову. Десятилетиями культуристам советовали принимать от 1 до 3 граммов кальция в сутки, чтобы компенсировать вымывание кальция из организма порошковым протеином. Однако именно такие дозы и вызывает рак! По мнению медиков, в сутки нельзя принимать больше 700 мг кальция. И это с учетом того кальция, который вы получаете с пищей! Тщательно ревизуйте свой домашний склад спортивного питания. Сегодня кальций добавляют почти во все пищевые добавки, включая протеиновый концентрат. Высчитайте удельное содержание кальция в своей суточной порции белка. Если кальция в ней больше 700 мг, без раздумий выбрасывайте препарат. У рака простаты несколько десятков причин. Избыток кальция в спортивных продуктах может стать той последней каплей, которая сведет вас в могилу.

ОСТОРОЖНО, КАЛЬЦИЙ!

Перед вами список популярных продуктов, которые содержат много кальция. Как вы видите, перебрать с нормой кальция легко. Диетологи советуют дополнительно принимать витамин Д в количестве 400 мед. ед. в сутки. Он помогает безопасному усвоению кальция. Заодно надо много есть фруктов (до 5 раз в день). Фруктовые кислоты «гасят» кальций.

ПРОДУКТ	СОДЕРЖАНИЕ Ca (мг)*
Йогурт (1 упаковка)	415
Сардины (1 банка)	350
Молоко (1 чашка)	305
Шпинат (1 тарелка)	245
Мороженое (средняя порция)	185
Сыр (1 кусочек)	145
Домашний сыр (1 чашка)	140
Фасоль (1 чашка)	140
Пица (1 кусок)	120

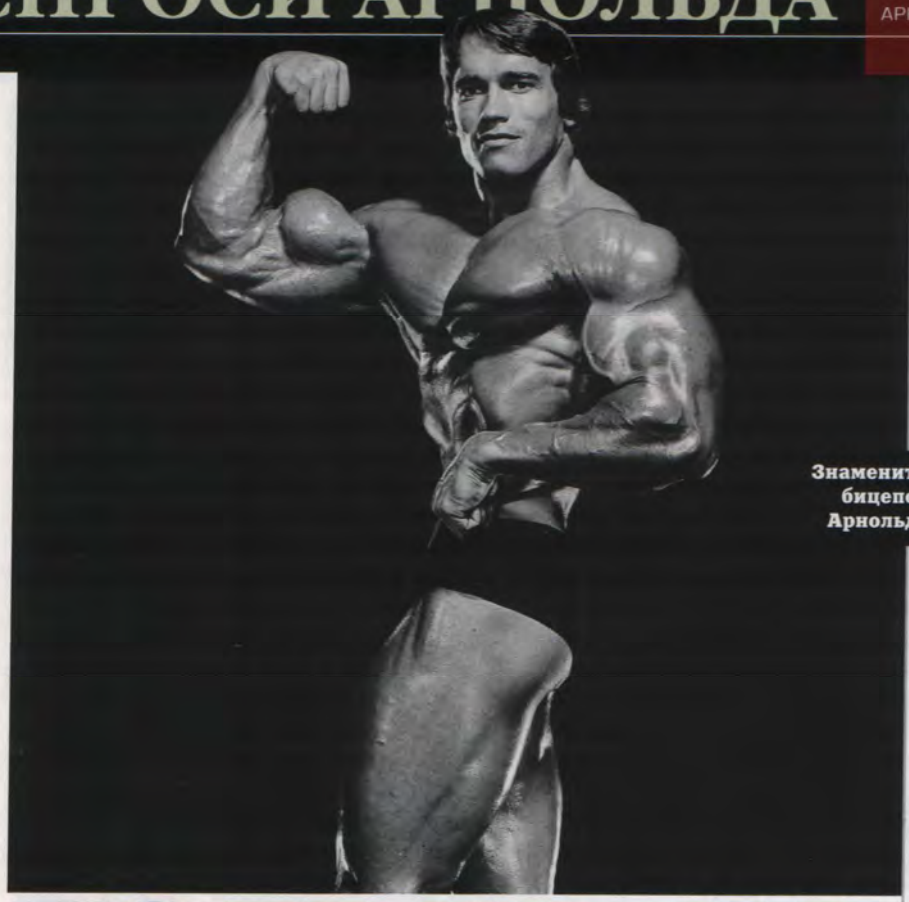
Лиц. ТД №0020987

лучшие термальные курорты Европы

ДЖЕТ ТРЕВЕЛ

Туристическая компания ДЖЕТ ТРЕВЕЛ
Москва, Сретенка, 16
Тел.: (095) 926-89-00, 207-90-08
www.jettravel.ru





Знаменитый бицепс Арнольда

ПОДЪЕМ НА ВЕРШИНУ

Говорят, что высокий пик бицепса – вопрос генетики. Я не верю.

Я **слышал много разговоров** о том, что, мол, высота бицепса программируется генетически. Отсюда следует вывод о том, что в моих бицепсах нет никакой заслуги. Они будто бы достались мне от природы. Не могу со всем этим согласиться. Мне пришлось тренироваться со многими выдающимися культуристами. Я наблюдал, как они тренируют бицепс и могу с уверенностью сказать, что высота пика зависит от выбранной вами стратегии тренинга. Общеизвестно, что общую массу бицепсу дают тяжелые базовые движения вроде подъемов на бицепс со штангой стоя. Многие культуристы, буквально, помешаны на таком стиле тренинга. За тренировку они делают до 4-5 базовых упражнений. Однако данные упражнения никак не сказываются на высоте пика бицепса. Больше того, я заметил, что в самом бицепсе начинаются процессы приспособления к надрывной работе. Поначалу ваш бицепс под нагрузкой стремиться собраться в «комок», однако такое «поведение» мышцы сопровождается сильным натяжением оконечных связок. При большой нагрузке это натяжение становится критическим и грозит разрывом. Отвечая на опасность, бицепс словно «расплывается» в длину, и если раньше пик сокращения приходился точно на центр бицепса, то отныне ткань бицепса сокращается более-менее равномерно сверху донизу. Повернуть вспять этот физиологический механизм, практически, нельзя. Если потом вы спохватитесь и возьметесь за изолированные упражнения, о которых известно, что они повышают высоту бицепса, эти упражнения попросту не сработают.

И наоборот, если вы еще новичком начнете накачку бицепса с изолированных упражнений, то они будут дополнительно стимулировать естественный механизм сокращения бицепса, когда максимум нагрузки собирается в его середине. И эти изолированные упражнения реально поднимут вам сократительный пик бицепса, даже если не относите себя к генетическим счастливцам.

Иногда бывает так, что атлет пытается совместить базовую и изолирующую работу, делая поровну тех и других упражнений, причем работа на пик откладывается в конец тренировки, когда силы уже на исходе. В итоге и это оборачивается пустой тратой времени. Высоту бицепсу такой тренинг не прибавит.

Когда я начал качаться подростком, тренер с первого дня посоветовал мне делать только изолирующие упражнения на бицепс. Такой же точки зрения придерживался и Джо Уайдер. Он считал, что бицепс и так прибавит массу от тяжелой работы на спину, а потому после моего приезда в США мы целиком сосредоточились на изолированной работе. Вот упражнения из моего комплекса:

>> **Сгибания на скамье Скотта.** Это упражнение допускает много разнообразных вариантов. Сгибания можно делать со штангой, гантелями, на нижнем блоке, двумя руками и поочередно. Поскольку скамья жестко фиксирует локоть, бицепс принимает на себя максимум нагрузки. Можно видеть, как некоторые спешат, буквально, размахивая гантелями или штангой. Между тем, залог эффективности упражнения - медленный темп. Вес надо сознательно вывести в самую верхнюю точку амплитуды, добиваясь предельного сокращения бицепса. На максимуме усилия некоторые откидывают корпус назад, так что в верхней точке движения предплечья оказываются перпендикулярными полу. Это тоже ошибка! В такой позиции бицепсы расслабляются. Ну а вам, наоборот, надо продлить пиковое сокращение в бицепсе.

(Окончание на стр. 124)

ПОДЪЕМ НА ВЕРШИНУ

(Окончание. Начало на стр. 120)

Не отклоняйтесь назад, держите предплечья в верхней точке под углом полу и вместо того, чтобы сразу же опустить вес, сделайте отчетливую паузу на пару секунд.

>> Сгибания в тренажере. Некоторые тренажеры дают очень высокую степень изоляции бицепса, и этим надо воспользоваться. Такие сгибания обычно шли у меня вторым номером. Правила те же, что и сгибаниях на скамье Скотта.

>> Концентрированные подъемы. Обычно их делают так. Культурист садится на скамью, берет в руки гантель, опирает локоть о внутреннюю поверхность колена и делает подъемы. Однако тут велико искушение откинуться назад и вывести гантель в верхнюю точку силой всего корпуса. Сам я делал концентрированные подъемы в положении стоя. Я сильно наклонялся в поясе и давал гантеле повиснуть на прямой руке. Из этого положения я и делал сгибания. При таком варианте в верхней точке подъема ваше предплечье всегда оказывается под углом к полу. А это исключает уже известную вам ошибку техники.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Любое изолированное упражнение перегружает нижнюю связку бицепса. Она может воспалиться и заболеть. Как тут быть? Никогда не разгибайте локоть полностью. Больше того, нижнюю часть амплитуды можно намеренно сократить. В самом деле, зачем вам скрежетать зубами, «вытаскивая» вес из нижней позиции? Вам нужен конечный участок движения, который завершается пиковым напряжением бицепса. Вот о нем и думайте! И всегда делайте статическую паузу на пике повтора.

Знаю, многие хотели бы услышать от меня какой-то особенный секрет для повышения высоты бицепса. Что же, вот он: упражнение под названием «молот». Вы наверняка его знаете. Вы делаете обычные сгибания, но гантель держите вертикально. Движение заставляет ударно трудиться плечевую мышцу, пролегающую под бицепсом. Она утолщается и выталкивает бицепс наружу. Правда, мой «молот» был особенным - это «молот» на скамье Скотта. **M&F**

КЛАССНЫЙ ПРЕСС

(Окончание. Начало на стр. 42)

под 190 см стал смотреться прямо-таки ударно. Гонорары стремительно пошли в гору. Через год Сахди и вправду купил себе угольно-черный мерс.

РЕЦЕПТ ПОБЕДЫ

«Работа модели не в пример труднее соревнований, - говорит Сахди. - Надо быть в форме круглый год. Если я теряю форму, значит, плохо делаю свою работу. Помнится, я соревновался два раза в году, ну а фотосессий может быть до десятка. И всякий раз я сажусь на низкоуглеводную диету, чтобы набрать соревновательный рельеф. К тому же произвольная программа длится минуты, ну а фотосессия - 3-5 дней. Фотограф делает до пятисот кадров, и выдержать все это бывает непросто».

Когда Сахди осел в Калифорнии, к нему тут же поступили предложения насчет персонального тренинга. Сегодня у него он-лайновых клиентов больше, чему у легендарного Рони Колемана. Казалось бы, странно, ведь Сахди пока не завоевал ни одного серьезного титула. Вот какое объяснение дает сам Сахди: «В свое время я, как и все, гнался за массой. В последние годы я соревновался с весом около 122 кг. Ну а в межсезонье меня разносило до 145 кг. Когда я занялся модельным бизнесом, мне первым делом пришлось похудеть. И знаете почему? Фотопленка, оказывается, добавляет человеку лишний вес. Ты выглядишь в зеркале очень стройным, но чтобы так же выглядеть на пленке, надо сбросить минимум 5-8 кг! И вот что я заметил: когда я отступил от наших качковых стандартов, ко мне потянулись люди. Мое нынешнее телосложение нравится им больше, чем тела профессионалов. К моему удивлению, я стал для многих образцом для подражания. Они вклеивают мои фото в тренировочные дневники! Все это дает повод для серьезных размышлений. Если поставить обычного человека перед выбором «масса или красота», его сердце всегда выберет красоту. И если эту красоту ему предложит бодибилдинг, то человек проголосует за наш спорт без колебаний. На мой взгляд, как раз в этом и есть ключ к возрождению современного бодибилдинга!» **M&F**

МАГАЗИН
СПОРТ И ПИТАНИЕ
м. "Братиславская"
Москва, ул. Перерва, 31

с 10 до 19 (без выходных)

Cytodyne, Muscle Tech, Dorian Yates Approved, EAS, Twinlab, Prolab, Optimum Nutrition, Next Proteins, Ultimate Nutrition

Бесплатная доставка по Москве

Приглашаем оптовиков
(095) 730-8914, 500-8114
e-mail: enerbol@mail.ru
www.enerbol.narod.ru

Предъявителю купона скидка 5%

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
РЭМ
МАГАЗИНЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Большой выбор спортивного питания и одежды. Постоянно обновляющийся ассортимент. Значительные скидки для профессиональных спортсменов, клубов и оптовиков.

Адрес:
• Каменноостровский пр., 52
• ул. Комиссара Смирнова, 13
• ул. Восстания, 12
• Балканская пл. (м.Купчино), павильон 3, магазин "Лидер"
Тел.: (812) 118 4471
www.remshop.spb.ru

НОВОСИБИРСК
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН СЕДЬМОЙ ЛУЧ

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
MULTIPOWER, WEIDER, TWINLAB и др.
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ БОДИБИЛДИНГА
NO LIMITS, PITBULL, FLEX GYM
ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ФИТНЕСА
VENICE BEACH, CASALL

Новосибирск,
ул. Достоевского, 9
тел. 21-95-83


ВОЗЬМИ СВОЮ ВЫСОТУ!
HEALTH & FITNESS PRODUCTS
HEALTH & FITNESS PRODUCTS
BIOMAN
BIOMAN
Москва, Трехпрудный пер, 9 (095) 517-5-517; (095) 774-2872; www.bioman.ru