ТРЕНИНГОМАНИЯ. ЭТО НЕ ПРО ТЕБЯ?

JOE WEIDER'S

MUSCLE & FITNESS®

УДАР! ЕЩЕ УДАР!

БОЛЬШЕ НЕДОСТАТКОВ НЕТ!

ЧЕГО БОИТСЯ КАТЛЕР?

10 РЕКОРДОВ СМЕШНЫХ И СЕРЬЕЗНЫХ

ПРОБУЖДЕНИЕ ИНСТИНКТА

МАКСИМУМ ПРОТЕИНА ЭТО ЛЕГКО!

2005 VOL.14 №3

4 607004 780011

СОДЕРЖАНИЕ

VOL.14 N°3 2005

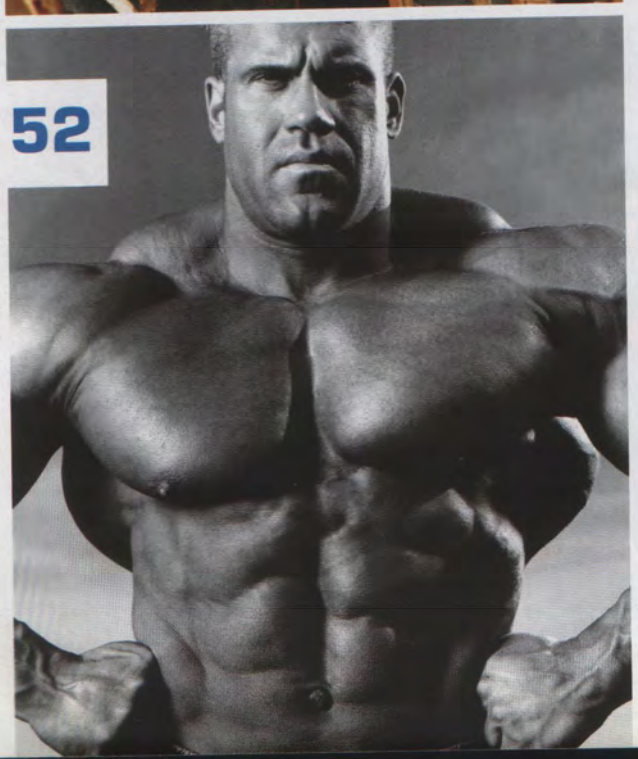
MUSCLE & FITNESS



32



86



52

ТРЕНИНГ

36 **Книга знаний: дельты**
Как расширить плечи? Легче-легкого! Делайте правильно упражнения для переднего, среднего и заднего пучка дельтовидных мышц.
БИЛЛ ГЕЙГЕР

44 **Атоян штурмует «Олимпию»**
Армянин Григорий Атоян десять лет назад перебрался в США. Владеет двумя магазинами и почти титулом национального чемпиона по бодибилдингу. Нацелен на профкарту. Расскажет, как накачать ноги, которые сами несут к успеху.
СТИВ МАЗУККИ

78 **Качай бицепс!** Гюнтер Шлиеркамп прогрессирует год от года. Нам бы так! Поучимся у него качать бицепс.
ЛАРА МАКГЛАХЕН

86 **Точно в цель!**
Жизнь - это история исправления недостатков, доставшихся от рождения. Как исправить недостатки быстро? И главное, навсегда? Между прочим, такое возможно. Смотри, как это делается!
ДЖЕФФ О'КОНЕЛЛ

100 **Сила ума** Трудно поверить, но вы вполне можете развить у себя навыки экстрасенса. Вы приходите на тренировку, зажмуриваетесь и... Ваше сознание словно яркая вспышка озаряет эвристическая догадка: сегодня вам нужен жим лежа!
ЛИ ЛАБРАДА

ПИТАНИЕ

50 **12 запахов**
Говорите, что надоели куриные грудки? Тогда пробуйте рыбу? Предлагаем вам дюжину разных полезных и вкусных рецептов!
КРИС АЦЕТО

50 **Протеин плюс...**
Да, в натуральных блюдах белка маловато. Почему бы его не подсыпать?...
КРИС АЦЕТО

СИЛА ДУХА

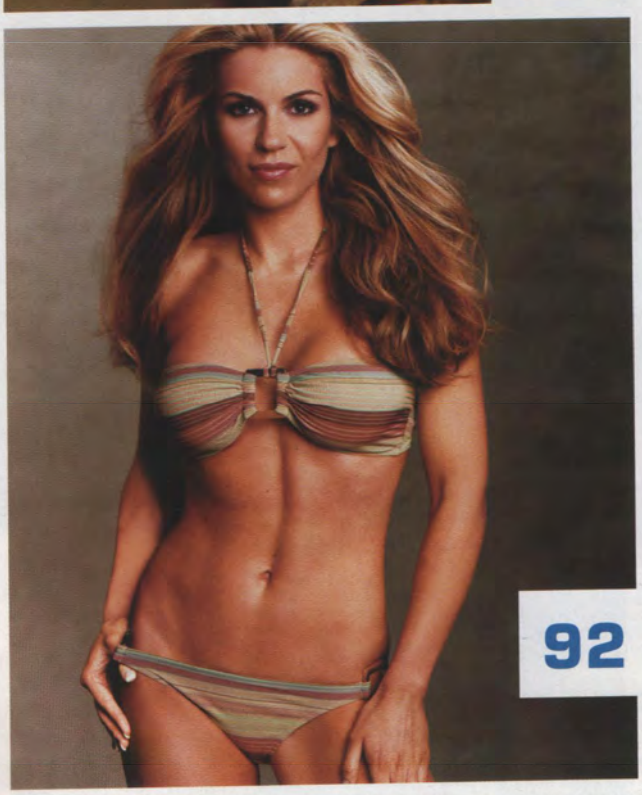
50 **Рекорды силы**
С рекордами как с людьми. Одни умирают, их место занимают новые. Короче, жизнь не стоит на месте.

СОДЕРЖАНИЕ

VOL.14 №3 2005







ИНТЕРВЬЮ

92 **Стоик**
Чего боится Катлер? Вы думали, Колемана? Нет, он трясется за свое здоровье. Похоже, правильно делает.
ШОН ПЕРИН

ПСИХОЛОГИЯ

92 **Это не про нас!**
В наших рядах есть те, кто нас здорово компрометирует. Оглянитесь, вы их видите?
ЮРИЙ ТЕРЕЩЕНКО



«ЖЕЛЕЗНЫЙ» КАЛЕЙДОСКОП

6 **От издателя**
11 **Hotline**
16 **Секреты тренинга**
28 **Секреты питания**
92 **M&F Модель**
105 **Наука спорту**
110 **Спроси Арнольда**

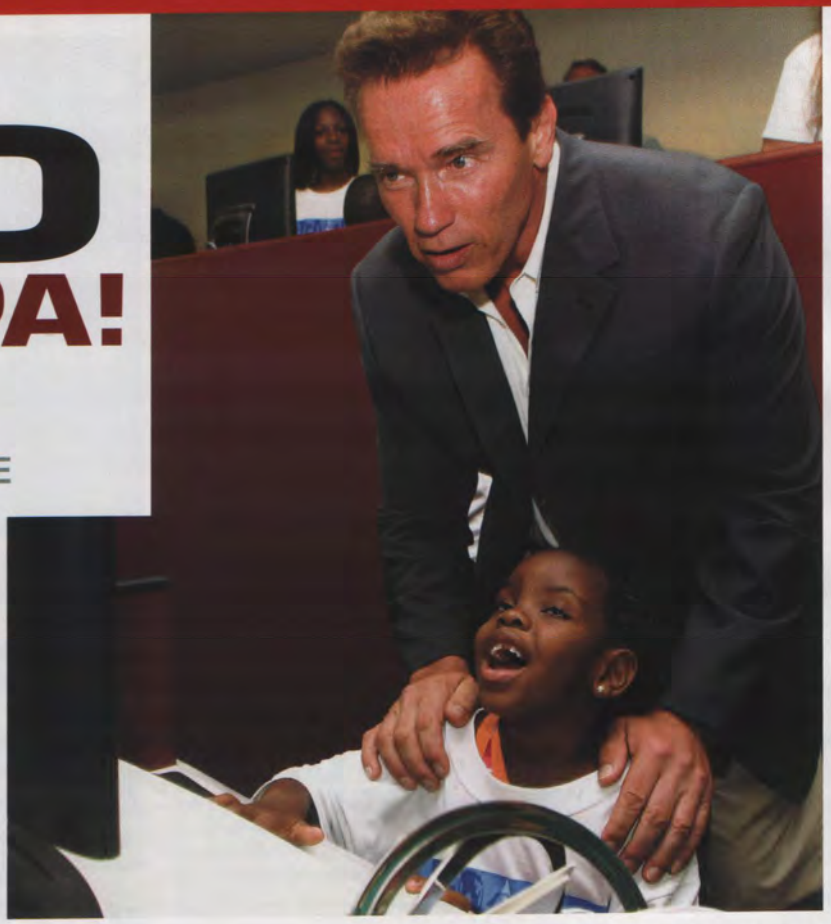


ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: БЛЭЙК ЛИТЛ

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

ЭТО НЕ ИГРА!

БОДИБИЛДИНГ – ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД, А НЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Бодибилдинг был рожден задолго до второй мировой войны. Однако по-настоящему популярен стал только в 60-е годы. Как думаете, почему? Дело в том, что поначалу наш спорт был тонким и искусным ремеслом, требующим наставничества. Примерно таким, каким до нынешних дней остался бокс. Вы когда-нибудь слышали, чтобы кто-то овладел чемпионскими высотами в этой дисциплине в одиночку? Тренера не приставишь к каждому, кто хочет научиться боксировать. Отсюда вынужденная ограниченность боксерской аудитории.

Наш спорт так и остался бы уделом редких одиночек, если бы не Джо Голд. Этот гений первым сообразил, что культуристу нужно что-то вроде мастерской, в которой будут собраны все известные «инструменты» накачки. Он начал коллекционировать тренажеры, поощрял инженеров к созданию новых и в конце-концов открыл в пригороде Лос-Анджелеса самый первый тренажерный зал на свете. Со временем тренажеров стало так много, что надобность в услугах тренера у культуристов отпала. Тренажеры сами подсказывали занимающимся упражнения. Они навязывали новичкам правильную форму движений и размах амплитуды. В итоге бодибилдинг превратился в широко доступную технологию накачки мускулатуры, которой легко овладевали даже подростки и женщины. Начались времена повальной моды на бодибилдинг, и эта мода координально изменила лицо современного города. Отныне наряду с мегамолами, роскошными ресторанами, рекламной иллюминацией и шикарными кинотеатрами, каждый город имеет и фитнес-центры. Бодибилдинг утвердился как обязательная черта образа жизни горожан. Казалось бы, этому надо радоваться, но... То и дело я слышу голоса обиженных: что бодибилдинг, мол, не работает, что это очень нездоровое занятие, поскольку результат здесь должен быть сдобрен огромными инъекциями стероидов... Да, надо признать правду: тренировки в фитнес-клубах мало кому принесли атлетическую фигуру. Но вовсе не бодибилдинг виноват! Людей обманула та иллюзорная легкость, которой наделили культуризм тренажеры! Люди попросту позабыли, что пришли в фитнес-центр заниматься спортом! Возможно, самым тяжелым на свете, поскольку даже любитель здесь вынужден вести дисциплинированный образ жизни спортсмена-профессионала: каждый день соблюдать диету, строго выдерживать график периодизации нагрузок, настойчиво принимать добавки и всегда вовремя ложиться спать. И ничто не поменяет этой сути! Придти к эффектной мускулатуре можно лишь путем спортивной аскезы, через пот и кровь, а иногда и злые слезы. Другого не дано! Раскачать бицепс до 50 см — это все равно, что поставить рекорд в беге на стометровку. Вы верите, что к такому рекорду бегуна приведет неспешный бег трусцой или полеживание на мягкой траве стадиона? Тогда почему именно так миллионы по всему свету занимаются бодибилдингом, а потом разочарованно бросают?

Давайте вспомним, что бодибилдинг - это самый настоящий спорт. Чтобы победить, вам потребуются самоотречение, воля и фанатизм. Ну а если этих качеств у вас поначалу нет, то бодибилдинг их обязательно воспитает!

— Арнольд Шварценеггер

HOTLINE

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИИ ИЗ МИРА ФИТНЕСА И [illegible]ВОГО О[illegible]ЗА ЖИЗНИ



СОБЫТИЕ НОМЕРА

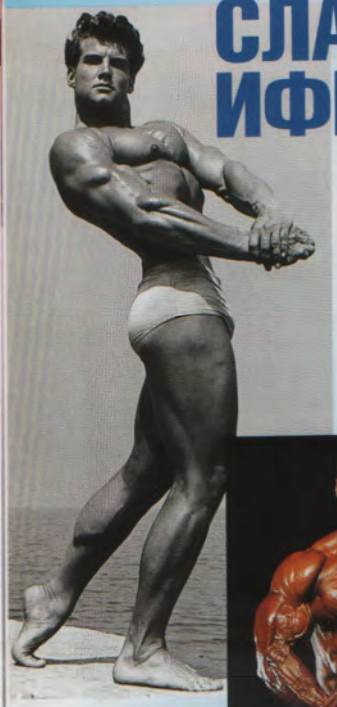
В МОСКВЕ С ОГРОМНЫМ УСПЕХОМ ПРОШЛА XI МЕЖДУНАРОДНАЯ ФИТНЕС-КОНВЕНЦИЯ **World Class**

>>

И РАЗ! И ДВА! И ТРИ!

Четче! Быстрее! Еще быстрее! Тысячи людей повторяют синхронно движения вслед за фитнес инструктором.

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**



Президент XI Международной Фитнес-Конвенции четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов

Одиннадцатая Международная Фитнес-Конвенция «Наш выбор — здоровый образ жизни» стала крупнейшим в Восточной Европе форумом физкультуры. За три весенних дня с 15 по 17 апреля СК «Олимпийский» посетило рекордное количество участников — 10 000 человек — профессионалов и любителей фитнеса из России, СНГ и стран Балтии. Открыл конвенцию руководитель Федерального агентства по физкультуре и спорту В.А.Фетисов.

«Хожу сюда уже третий год подряд. Не то, чтобы хочу похудеть. Это за пару дней просто не возможно. Только здесь я могу увидеть современнейшие фитнес-программы от самых известных топ-презентеров международного класса, — рассказывает Елена, фитнес-инструктор подмосковного спорт-клуба «Агат», — В работе потом здорово помогает, индустрия ведь не стоит на месте.»

В этом году поделиться своим опытом приехали такие звезды мира фитнеса как, например, хореограф Тони Стоун, обучавший танцам Дженифер Лопес, Джастина Тимберлейка и Бритни Спирс. Майк Максуини — король фитнес-программ bodypump и RPM, позволяющих сжечь рекордное количество килокалорий за единицу времени. И Жан-Поль Пьянта — специалист по раскрытию человеческого потенциала на всех уровнях: физическом, психологическом, эмоциональном, социальном и экономическом. Среди его клиентов такие имена как Элизабет Тэйлор и Шон Коннери, политики, бизнесмены, деятели искусства, олимпийцы и многие другие.

«Фитнес — это современная физкультура, это удовольствие, прекрасный внешний вид и великолепное здоровье которое необходимо каждому человеку. — так сказал Президент XI Международной Фитнес-Конвенции четырехкратный Олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Алексей Немов. — Спортсмены добывают славу нашей стране на соревнованиях, физкультура делает общество здоровым, сильным. Победы на Олимпиадах не возможны без широкого включения людей в занятия физкультурой.»

«XI Конвенция продемонстрировала быстрорастущую популярность фитнес индустрии, как в России, так и за ее пределами. Количество гостей по сравнению с прошлым годом увеличилось больше чем на треть. И я могу с уверенность сказать, что здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью многих людей, которые готовы идти вперед, потреблять все лучшее и полезное, людей, на которых опирается вся Россия. Конвенция для нас — это возможность пропагандировать занятия физкультурой и делать это громко», — так комментирует итоги мероприятия Ольга Слуцкер, Председатель Организационного комитета Международной Фитнес-Конвенции и Президент компании World Class.

ИНТЕРНЕТ-ОПРОС

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ И АЭРОБИКА: ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ПЕРВЫМ?



53%
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



31%
КАРДИО



16%
НЕ ОБЪЕДИНЯЮ ТРЕНИНГ И КАРДИО

По материалам интернет-сайта www.muscle-fitness.com



СЕКРЕТЫ МАССЫ

ПРОЧНОСТЬ МЫШЦ

Вы наверняка уже не раз и не два слышали, что массу растят только тяжелые базовые упражнения. Мол, хочешь накачать массу, делай жимы лежа, приседания и становую. Между прочим, есть еще один вид спорта, где большая мышечная масса является едва ли главным условием победы. Это американский футбол. В межсезонье разленившиеся игроки пьют пиво, по-всякому расслабляются, а когда приходит начало игрового сезона, бросаются озверело качаться, точно культуристы перед соревнованиями. И задача у них та же: набрать побольше мышц и сбросить побольше жира. Вот правила, сформулированные тренерским составом «Чикаго буллз»: «Никаких изолирующих упражнений, никаких тренажеров, никакой аэробики, кроме интервальной! После тренировки всегда растяжка, а сама тренировка состоит только из многосуставных упражнений со штангой.» Кстати, все эти упражнения монстры-футболисты делают в 3 сетах по 5-10 повторений. Тоже похоже на нас, верно?

Быстрая масса: не надо приседов и жима лежа

Вот только есть одна закавыка. В гонке за массой, где призовая цена исчисляется сотнями миллионов долларов, гиганты применяют программу, в которой нет жима лежа и приседаний. Уникально скорый результат приносит комплекс из таких упражнений.

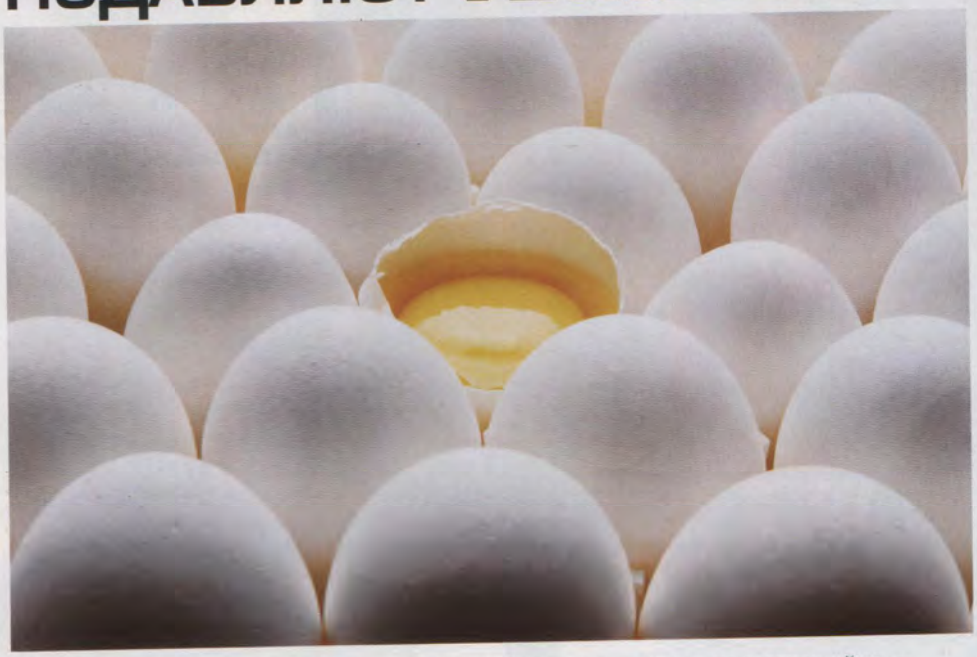
>> Подъем на грудь. Встаньте перед штангой, лежащей на полу. Наклонитесь и возьмитесь за гриф на ширине плеч. Распрямите и напрягите спину. Медленно оторвите штангу от пола, а когда она окажется примерно на высоте коленей, мощно вырвите ее кверху совокупным усилием рук, тела и ног. Подчиняясь ускорению, штанга начнет движение кверху, а вы тем временем молниеносно опуститесь в полуприсед. Когда момент инерции будет уравновешен силой тяжести, штанга на мгновение потеряет вес и замрет в воздухе. Примите штангу на грудь и опуститесь с нею в присед. Выпрямитесь со штангой и без остановки опустите ее на пол. Сделайте 3 сета по 5 повторений.

>> Толчок. Встаньте прямо, удерживая гантели нейтральным хватом у плеч. Согните колени и опуститесь в полуприсед. Из этой позиции мощно выпрямитесь, задав гантелями момент инерции. Подхватите движение гантелей и выжмите их на прямые руки. Сделайте 3 сета по 5 повторений.

>> Становая тяга. Встаньте рядом с грифом штанги, лежащей на полу. Удерживая спину прямой, присядьте, пока не дотянетесь прямыми руками до грифа. Возьмитесь за гриф прочным прямым хватом. Мощно и динамично распрямитесь. Сделайте 3 сета по 8-10 повторений.

ХУДЕЕМ!

ПОДАВЛЯЮТ АППЕТИТ?



Оказывается, куриные яйца выгодно есть на завтрак! Американская ассоциация по борьбе с ожирением поставила показательный эксперимент. Две группы женщин, страдающих перееданием по причине повышенного аппетита, получали на завтрак разный набор продуктов. В первой группе: булочку, баночку йогурта и мягкий сыр (340 калорий), во второй: два куриный яйца, булочку и джем (340 калорий). В остальное время дня женщины ели, сколько и что хотели.

При подсчетах выяснилось, что участницы эксперимента из первой группы, в среднем, съедали за день 2035 калорий. А вот те, что ели на завтрак яйца, — 1761 калорию! Впрочем, дело, похоже, не столько в самих яйцах. Согласно еще одному исследованию, эффект подавления аппетита имеет прием на завтрак любого высокобелкового блюда.

Это хорошая новость для каждого, кто озабочен размером своей талии.

НОВИНКА

СОЖГИ ЖИР... ПАРОМ!

>> В борьбу за здоровое питание вступили в Японии. Лишним калориям эта электронная держава подготовила не вполне обычный ответ. Речь не идет о хитроумных диетах или «жиросжигателях». Японцы изобрели диковинный аппарат, который «выжигает» из продукта жир и калории струей высокотемпературного пара. Говядина, приготовленная на пару, содержит в 8 раз меньше жира и на 13% меньше калорий, чем на гриле. Пока новинка не поступила в продажу даже в США. Однако в условиях мировой моды на фитнес-питание чудо-пароварка скоро найдет покупателей по всему миру, ключая Россию.



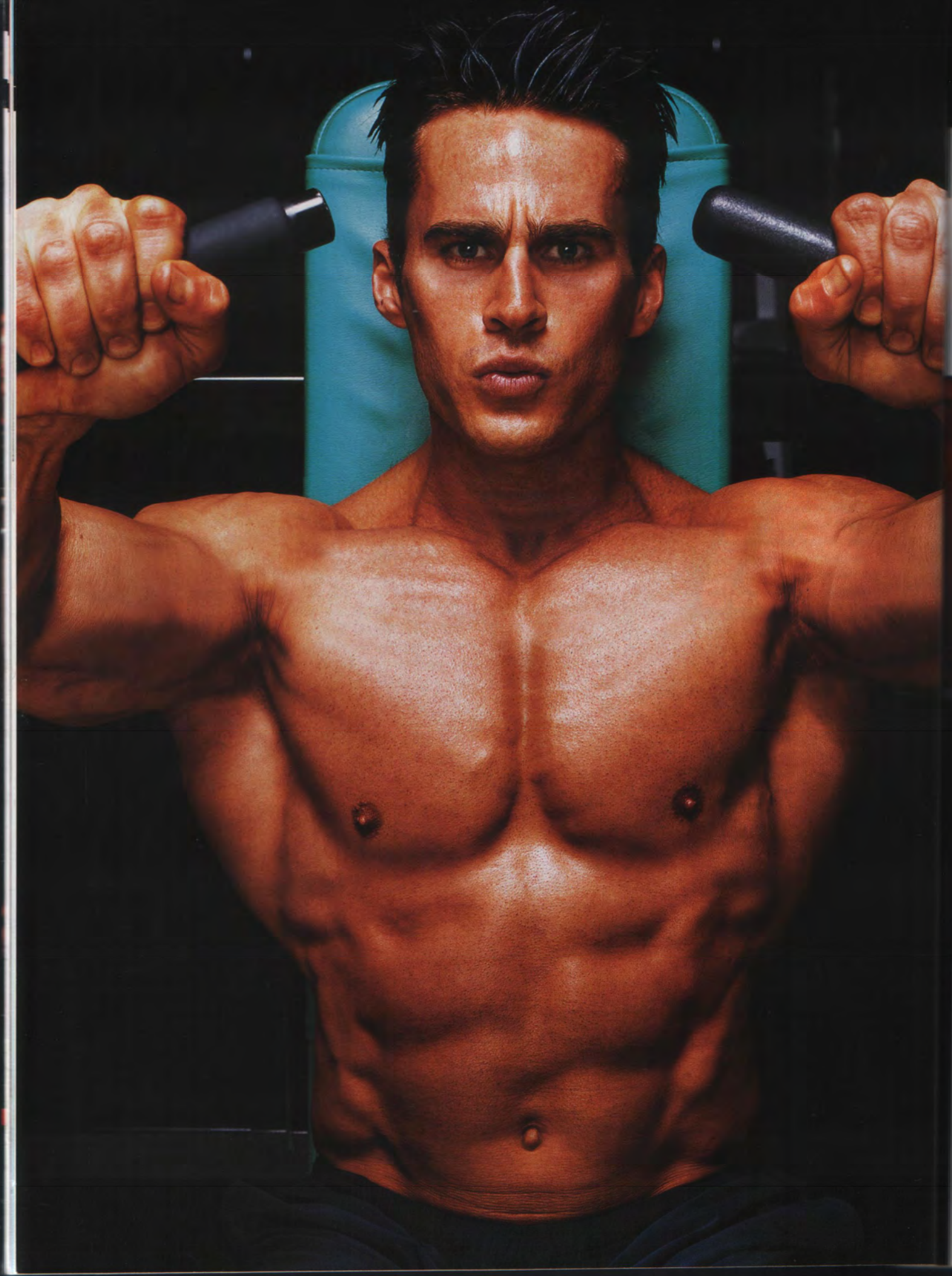
ДА И НЕТ НАУКИ

ДА: ГОВЯДИНА

>> Принято считать, что курица – лучший источник белка для спортсмена. Однако если сравнить курицу с говядиной, то окажется, что оба этих продукта содержат белок одинакового качества и в равной степени годятся для диет, рассчитанных на похудение или понижение уровня холестерина. Однако надо помнить, что говяжья туша, как и куриная тушка, имеет различное содержание белка и жира в разных частях. Ученые ведут речь о куриных грудках и вырезке.

НЕТ: ГОЛОДНЫЕ ДИЕТЫ

>> Сторонники низкокалорийных диет частенько приводят в качестве аргумента результат давних опытов, которые показали, что крысы, ограниченные в питании, живут дольше. Однако при этом обычно не говорят всей правды. Крысы были сонными, вялыми, имели плохую память и низкую обучаемость. К этому можно добавить итоги обследования женщин, которые в течение 4 месяцев практиковали диету в 1000 калорий. Они имели низкое содержание кальция в костях, плохой состав крови, нарушения гормонального обмена, включая сбой менструального цикла, были рассеянными и раздражительными. Получается, фанаты голодания делают сомнительный выбор между собственным низким весом и здоровьем.



НАУЧНЫЙ УДАР!

Ученые изобрели самый быстрый способ накачки грудных. Упражнения старые. А вот порядок новый.

Вот они, сюрпризы науки! Упражнения надо делать попарно! Оказывается, ни одно движение не может нагрузить всю мышцу целиком. Нагрузка всегда собирается в пятно относительно небольшого диаметра. Все, что остается за границами пятна, нагружено вполсилы. Чтобы тотально прокачать мышцу, надо соединить разновекторные упражнения в пару! Применительно к груди это означает вот что: сначала мы сделаем жим лежа со штангой, потом разведения с гантелями. Но не думайте, что перед вами обычный комбинированный сет. Нет, между упражнениями надо делать приличный интервал отдыха, чтобы и во втором движении выложиться по максимуму. Делаем по 5 сетов. Затем приходит черед наклонных жимов. Со штангой? Как бы не так! Мышцы-стабилизаторы устали, а потому жим со штангой получится несерьезным. Садимся в тренажер. Вот тут уже усталость не мешает, так что показываем самую зверскую интенсивность. Но! При одном чисто научном условии: нужен метод «обратной пирамиды». Нагрузку уменьшаем, а повторы набираем, чтобы получить эффект пампинга. По другому с верхними пучками грудных нельзя. Ведь это, фактически, самостоятельная мышца — тонкая, узкая и генетически слабая. Силовой стиль тут без пользы. Пробуйте! Почувствуйте силу науки!



1 ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

СКОЛЬКО: 5 сетов; 15, 12, 10, 8, 6 повторов

1) СТАРТ: Ложитесь на горизонтальную скамью и возьмитесь за гриф штанги хватом немного шире плеч. С помощью страховщика снимите штангу с упоров и держите над грудью.

2) ДВИЖЕНИЕ: Медленно опустите гриф к середине груди, до легкого касания. Сразу же выжмите штангу кверху мощным динамичным усилием.

2 РАЗВЕДЕНИЕ ЛЕЖА



СКОЛЬКО: 5 сетов; 12, 12, 10, 10, 10 повторов

1) СТАРТ: Примите положение лежа на горизонтальной скамье. Гантели держите нейтральным хватом над грудью.

2) ДВИЖЕНИЕ: Медленно разведите руки в стороны, до параллели с полом. Мощным динамичным усилием сведите гантели над грудью. Не допускайте соударения.

3 ЖИМ В ТРЕНАЖЕРЕ

СКОЛЬКО: 4 сета; 6, 8, 10, 12 повторов

1) СТАРТ: Сядьте на сиденье тренажера, поднимите локти, чтобы совместить их с осью рукоятей, и прочно обхватите рукояти.

3) ДВИЖЕНИЕ: Мощно выжмите рукояти кверху. Без остановки опустите рукояти в исходное положение, однако не позволяйте весу опуститься на упоры. Из этого положения начинайте следующий повтор.





Какой бы хват вы ни избрали, его надо периодически менять.

ЭТО ВЫ ЗНАЛИ?

Разведения в наклоне можно делать разным хватом. Вы уверены, что выбрали лучший?

? Какая разница между разведениями в наклоне разным хватом: нейтральным и «в линию»?

Разведения в наклоне нацелены на дельтовидные мышцы. Они покрывают ваши плечевые суставы и при условии больших объемов значительно расширяют визуальную линию плеч. Данное упражнение многие игнорируют, а зря. Оно преимущественно нагружает задний пучок дельтовидной мышцы, который анатомически является самым большим из трех пучков. Таким образом, разведения в наклоне создают своего рода фундамент могучих дельтовидных.

«В ЛИНИЮ»

В исходном положении вы держите гантели «в линию», как будто взялись за гриф штанги. Потом вы разводите руки, не меняя хвата, и в верхней позиции ваши ладони «смотрят» точно назад. При таком хвате максимум нагрузки придется на задний пучок дельт. Если эта часть дельт у вас ослаблена и не блещет размером, делайте разведения только «в линию»!

НЕЙТРАЛЬНЫЙ ХВАТ

Здесь в исходном положении гантели параллельны одна другой. Когда вы разводите руки, гантели остаются параллельными. При таком хвате нагрузка частично смещается с задних пучков на средние. Данный вариант разведений применяют для стимулирования роста среднего пучка за счет новой, необычной нагрузки. Перед соревнованиями нейтральные разведения практикуют в «косметических» целях: для создания красивой связки между средним и задним пучком.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Те же самые правила распространяются на обратные разведения в тренажере для грудных. Если вы беретесь за вертикальные рукояти, то нагрузка смещается на средние дельты. Если тренажер оснащен штыревыми рукоятями, то работа с ними будет означать прицельную нагрузку на задние пучки.

Какой бы хват вы ни избрали, его надо периодически менять. Разнообразие — это главное условие прогресса в нашем спорте.

РАБОТАЙ РУКАМИ И ГОЛОВОЙ!

Изменение хвата отзывается переменой векторов нагрузки во многих упражнениях. Перед вами конкретные примеры.

УПРАЖНЕНИЕ	ВИД ХВАТА	НАГРУЗКА
Подъемы гантелей перед собой	Нейтральный хват	Передние пучки дельт (никакого участия средних)
Тяги книзу сидя	Ладони к себе	Нижняя область широчайших
Жим гантелей лежа	Нейтральный	Верхняя область грудных
Подъем на бицепс с EZ-штангой	Ладони книзу (обратный хват)	Плечевая и плечелучевая мышцы
Жим книзу	Ладони кверху	Средний пучок трицепса

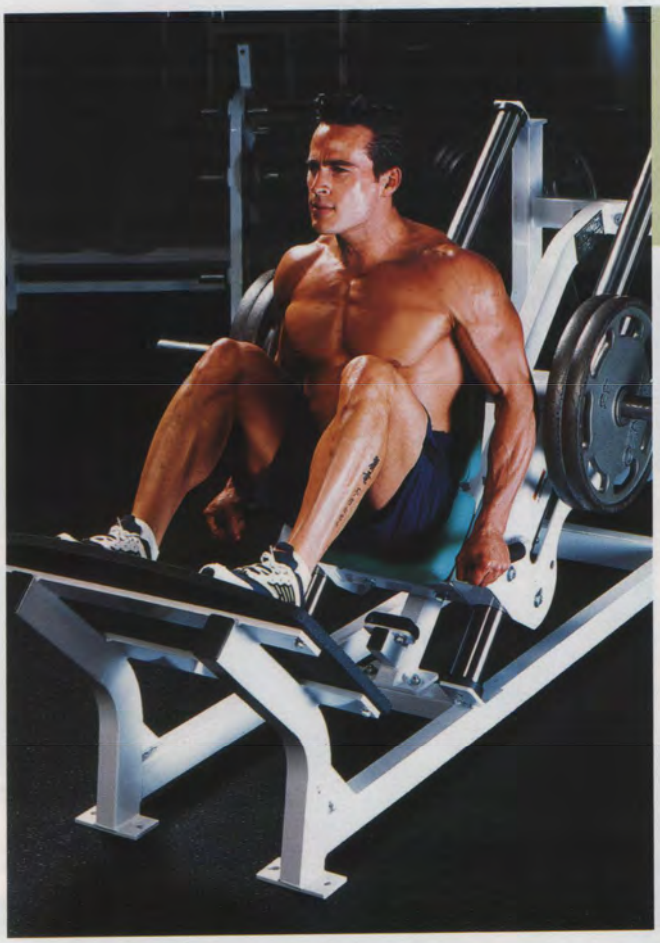
NAJ JAMAI

У ТЕБЯ ЕСТЬ «ГАЛИФЕ»?

Женщины панически боятся «галифе». Мы, кульуристы, наоборот приветствуем и хотим, чтобы они были как можно больше!



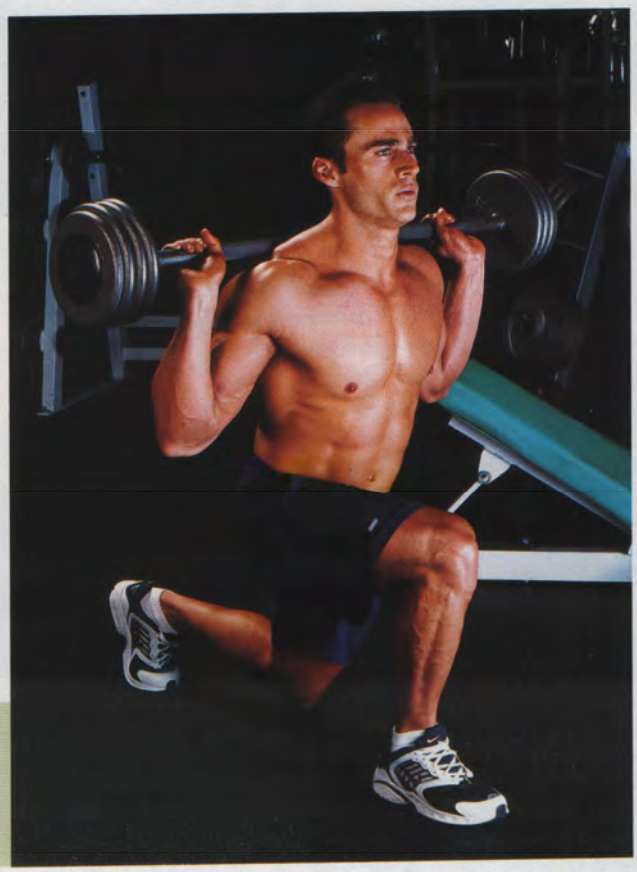
Квадрицепс — это целый мышечный комплекс из 4 мышц. Они трудятся сообща, а потому имеют общее название. Когда вы приседаете, квадрицепс больше раздается продольно. В итоге нога в боковой проекции становится шире. А как насчет фронтальной ширины бедра? Тут вам посоветуют качать приводящие мышцы, те, что на внутренней поверхности ваших бедер. На них приходится до 30% мышечного объема ноги! Все это верно, но есть еще один малоизвестный путь. Одна из четырех мышц квадрицепса, широкая латеральная, смещена от центральной оси бедра наружу. И это надо использовать! До предела раскачайте эту мышцу, чтобы получить т.н. «эффект галифе»! Осталось только сделать правильный выбор «инструмента».



« ГАКК-ПРИСЕДЫ

В этом упражнении интенсивно работают ягодицы. И это хороший знак. Ягодицы и латеральные широкие мышцы бедер трудятся в «сцепке», точно бицепс и спина, грудные и трицепс. Вот только стандартная стока на ширине плеч не подходит. Чтобы широкие мышцы заработали в полную силу, ступни надо поставить поуже - где-то на 20 см.

ТОЧНО В ДЕСЯТКУ!



ВЫПАДЫ »

Вот парадокс! Выпады тоже нагружают ягодицы, но вместе с ними в тандеме работают только приводящие мышцы на внутренней поверхности бедер. Что касается широких латеральных, то они, увы, «отключены». **МИМО ЦЕЛИ!**

NAJ JAMAI

СПИНА: НОВОЕ!

Спину качает скорость!



В теории все ясно: верхние тяги и подтягивания задают спине ширину, а тяги - толщину. В итоге вы должны получить спину монстра: широченную и массивную. Однако вы у многих видели такую спину? Что, мала интенсивность? Нет, многие ребята ворочают огромные веса, а спина у них все равно невзрачная.

Секрет в том, что тренинг большой мышечной группы должен быть скоростным. Большая мышца всегда имеет куда больше т.н. «быстрых» мышечных волокон, отвечающих за взрывное мышечное сокращение. Догадываетесь, почему? Чтобы в случае опасности ее реакция была молниеносной и не зависела от размеров. Когда вы тренируете спину тяжелыми повторами до отказа, вы нагружаете только «медленные» волокна, т.е те, которых меньше. Это и есть основная причина неудач.

Выходит, спину надо тренировать двояко: скоростными и чисто силовыми нагрузками? Верно! Да только не на одной тренировке! Спину нужно тренировать дважды в неделю и всякий раз по-своему. Сначала тяжелыми силовыми упражнениями, потом в скоростном стиле.

В «тяжелые» дни делайте по 5-8 повторений в сете до отказа. В «скоростные» - 3-5 повторов с максимально возможной скоростью (с весом, равным примерно половине разового максимума). Скоростная работа не предполагает изоляции и «чистой» техники. Самое главное - скорость! Все остальное вторично. Если вы откровенно читингуете, не беда. В самом деле, а как еще можно вырвать вес быстро?

ДВОЙНОЙ УДАР!

Чередуйте эти две тренировки на регулярной основе. Между тренировками 2-3 дня отдыха.

СКОРОСТНОЙ ТРЕНИНГ*

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
Тяга гантели с пола	3	3-5	3-4 мин.
Подтягивания	3	3-5	3-4 мин.
Тяга в тренажере сидя	3	3-5	3-4 мин.

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
Тяга книзу широким хватом	3	6-8	2-3 мин.
Тяга штанги в наклоне	3	5-6	2-3 мин.
Тяга книзу обратным хватом	3	6-8	2-3 мин.
Тяга Т-штанги	3	6-8	2-3 мин.

*Каждое упражнение делайте предельно быстро.

Основой «скоростной» тренировки являются тяги гантели с пола. Это упражнение имеет уникально длинную амплитуду, так что воздействие скоростной нагрузки мышцы спины будут чувствовать дольше. Итак, положите гантель поперечно между широко расставленными ступнями. Одну руку уприте в бок, потом согнитесь и возьмитесь за гриф гантели другой рукой. Мощно и предельно быстро вырвите гантель кверху! Допустим читинг ногами! По мере подъема разворачивайте гантель, чтобы в конце амплитуды ее гриф занял нейтральную позицию. Верните гантель на пол подчеркнуто медленно. Сделайте 3-5 повторений одной рукой, затем переходите к другой.

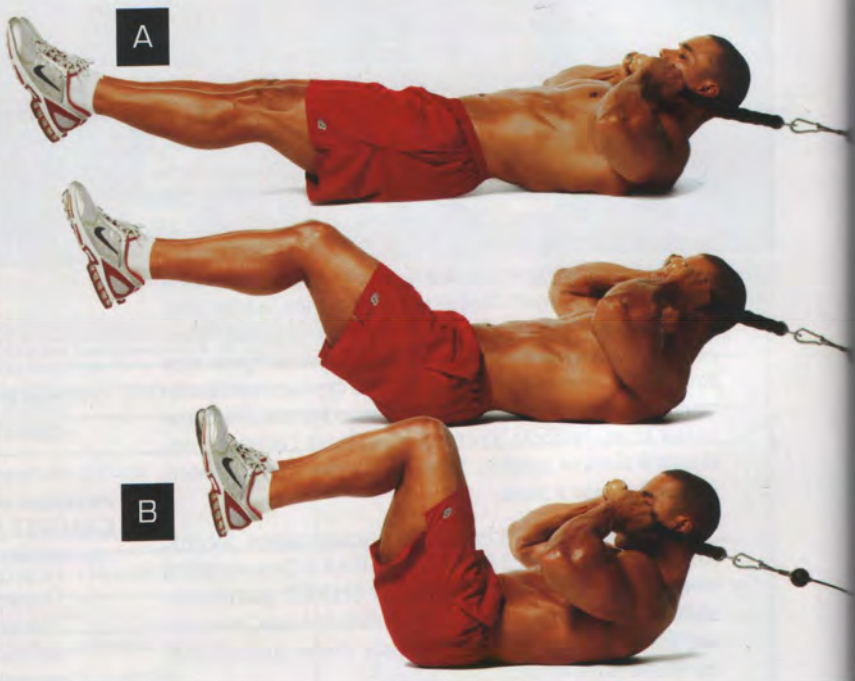
NAJ JAMAI

УДАРНАЯ ТЕХНИКА
Правильное выполнение – быстрый результат!

ПОДЗАБЫТАЯ НОВИНКА

Модификация двойных скручиваний для настоящих мужчин.

Наверняка вы знакомы с двойными скручиваниями. Это все равно, что жечь свечу с обоих концов. Вы поднимаете плечевой пояс одновременно с ногами, заставляя прямую мышцу живота сокращаться и сверху, и снизу. За счет этого упражнение получается куда более эффективным, чем обычные скручивания. Между тем, есть еще один вариант двойных скручиваний, который еще более эффективен! Это двойные скручивания на нижнем блоке. Кстати, даже этот экстремальный вариант можно усовершенствовать. К оконечности троса второго нижнего блока прикрепите манжеты на залипах, а потом закрепите их на лодыжках. Вот тут уж вашему прессу придется поработать, что называется, на разрыв!



СТАРТ

>> Данное упражнение можно делать только в машине для кроссоверов, которая имеет подвижные блоки. Первым делом максимально низко опустите один нижний блок.

>> Прицепите к оконечности этого блока канатную рукоять.

>> Примите положение лежа на спине головой к блоку. Возьмитесь за концы канатной рукояти, потяните их на себя и чуть приподнимите плечевой пояс, чтобы трос блока натянулся.

>> Ноги распрямите и держите ступни на весу на высоте 10-15 см над полом. Это исходное положение.

ВЫПОЛНЕНИЕ

>> Движение должно получиться у вас синхронным, чтобы верхняя и нижние области пресса сократились одновременно.

>> Оторвите от пола верх спины (в стиле обычных скручиваний) и в ту же секунду подтяните колени кверху, как на фото. Попытайтесь «скрутиться» посильнее.

>> В верхней точке амплитуды на пару секунд сделайте остановку, чтобы задержать в прессе пиковое напряжение. Потом подчеркнуто медленно «раскройтесь» в исходное положение. Ступни на пол не кладите, держите их на весу. Рукояти блока тоже не отпускайте, чтобы отягощение не легло на опору.

>> Без остановки начинайте следующий повтор.

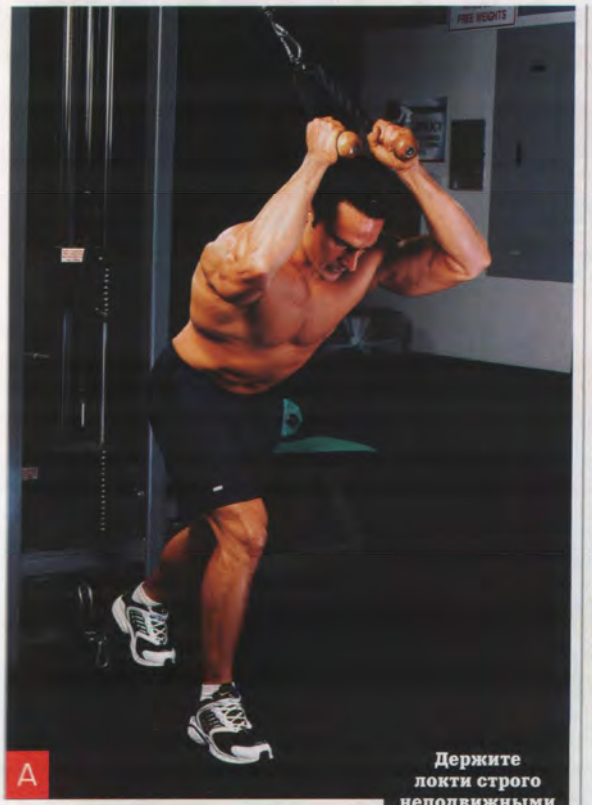
ПРИМЕЧАНИЯ

Самое важное - абсолютная синхронность движения. Это требует навыка кооординации, и если его у вас нет, сначала разучите упражнение с минимальным отягощением.

>> Повышайте вес отягощения ступенчато, чтобы отыскать оптимальный уровень нагрузки. Большой вес не должен мешать правильно делать упражнение! Помните, секрет упражнения - в одновременном сокращении верхней и нижней областей прямой мышцы. Это приводит к уникально большому кровенаполнению прямой мышцы.

>> Иногда по мере усталости оказывается, что вы не способны сделать оба движения. Такое бывает, если верх и низ пресса различаются силой. В этом случае продолжайте сет, выполняя только одно движение: поднимайте либо ноги, либо плечевой пояс. Со временем силы у пресса прибавится, и вы будете правильно доводить сет до самого конца.

РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ НА БЛОКЕ



Держите локти строго неподвижными от начала и до конца сета.



СХЕМА

>> Прицепите к оконечности троса верхнего блока канатную рукоять. Возьмитесь за ее концы и повернитесь к блоку спиной.

>> Согните локти, чтобы концы рукояти оказались у вас за головой. Сделайте шаг вперед наклонитесь, чтобы трос блока натянулся.

>> Одну ступню поставьте на шаг вперед, чтобы сделать стойку устойчивой. Другую ногу отставьте на носок.

>> Вдохните и задержите дыхание. Медленно распрямите руки, удерживая локти неподвижными. В конечной позиции задержитесь на пару секунд, чтобы продлить пиковое напряжение трицепсов.

>> Поначалу тяните рукоять нейтральным хватом. Как только распрямите руки, поверните кисти внутрь (ладонями книзу). Это вызовет более полное сокращение трицепсов.

>> Выдохните и вернитесь в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЯ

>> Уравновесить стойку вам поможет наклон корпуса. Отыщите такую степень наклона, при которой ваша стойка будет наиболее устойчивой. Не сутульте спину. Держите ее прямой.

>> При правильном исходном положении ваши руки от плеча до локтя будут строго параллельны полу. Не меняйте этой позиции, когда распрямляете руки. В этом случае напряжение длинных пучков трицепсов усилится.

>> Когда вы разворачиваете ладони книзу, мощно сокращаются медиальные пучки трицепсов, тогда как при нейтральном хвате разгибание локтей осуществляется преимущественно силой длинных пучков.

КОГДА И СКОЛЬКО

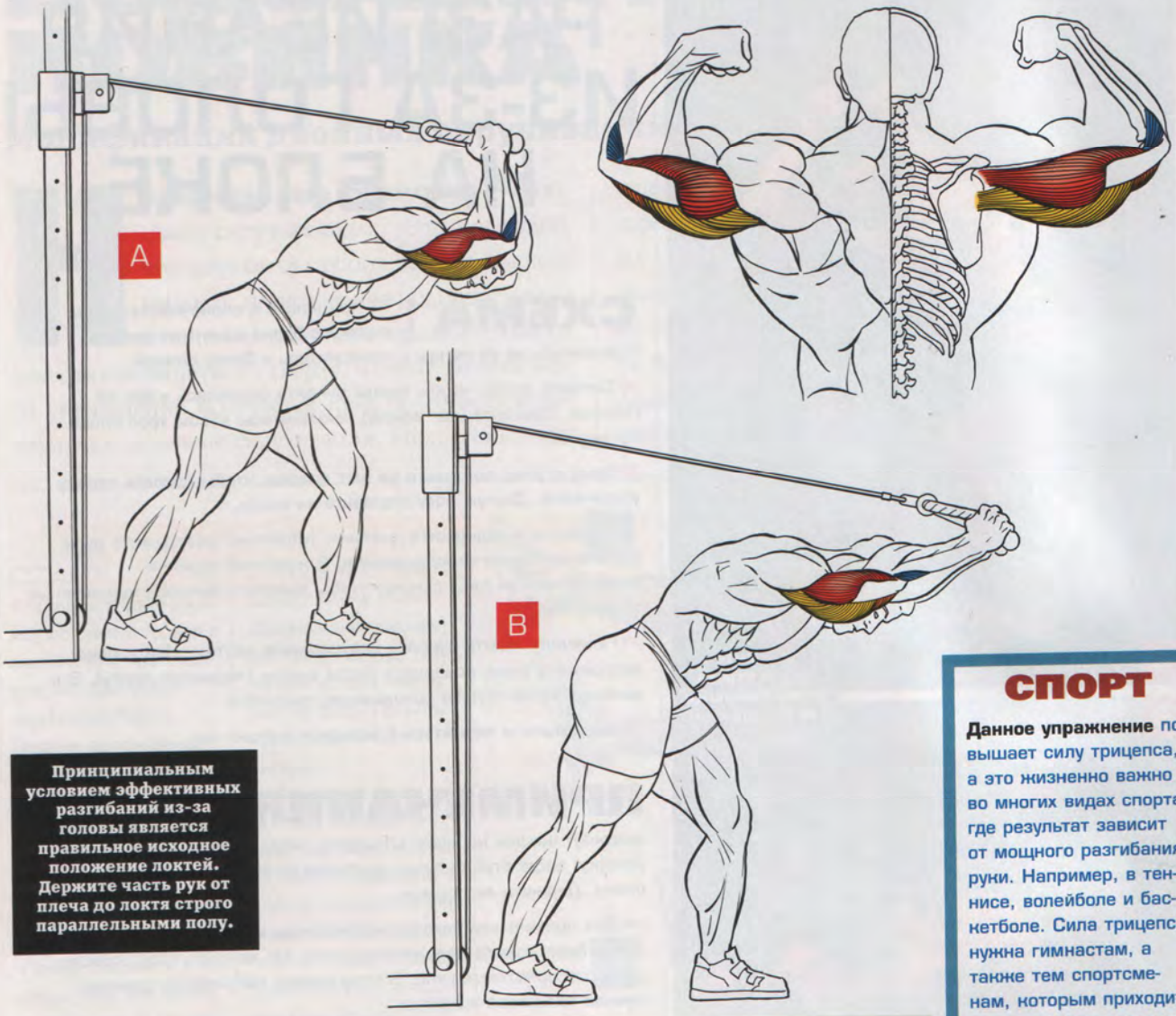
Когда: Данное упражнение делают в конце тренировки трицепсов после тяжелых жимов узким хватом и французского жима лежа.
Как: После данного упражнения рекомендуют сделать еще одно упражнение для трицепсов.
Сколько: 3-4 сета по 8-12 повторений.

>> Чтобы сохранить устойчивость стойки, не меняйте направления взгляда. Смотрите в одну и ту же точку.

>> Не переборщите с нагрузкой! Если вес слишком велик, вам придется помогать рукам, наклоняя туловище вперед все сильнее. Это лишает упражнение смысла.

ТРИЦЕПС

КИНЕСИОЛОГИЯ | РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ НА БЛОКЕ



Принципиальным условием эффективных разгибаний из-за головы является правильное исходное положение локтей. Держите часть рук от плеча до локтя строго параллельными полу.

РАБОТА МЫШЦ И СУСТАВОВ

В данном упражнении помимо трицепса участвует еще и мышца-ассистент.

МЫШЦЫ	РАСПОЛОЖЕНИЕ	ФУНКЦИЯ
Трицепс, длинный пучок	Задняя поверхность руки	Разгибает локоть
Трицепс, внешний пучок	Задняя внешняя поверхность руки	Разгибает локоть
Трицепс, средний пучок	Задняя внутренняя поверхность руки	Разгибает локоть
Анконеус	Задняя поверхность руки, у локтя	Разгибает локоть

СПОРТ

Данное упражнение повышает силу трицепса, а это жизненно важно во многих видах спорта, где результат зависит от мощного разгибания руки. Например, в теннисе, волейболе и баскетболе. Сила трицепса нужна гимнастам, а также тем спортсменам, которым приходится отталкивать соперника. Сильный трицепс отвечает за мощное разгибание руки, а оно нужно для нанесения поражающих ударов в боксе и единоборствах. Что касается соревновательного бодибилдинга, то многоповторные разгибания обычно используют для «прорисовки» эффектного подковообразного внешнего пучка трицепса.

СТИВ ШТИФЕЛЬ

БЕРЕГИ СУСТАВЫ!

Суставные боли совсем как СПИД: не лечатся, но хорошо поддаются профилактике.



? Болит плечо и оба колена. Боль не сильная, но достает. Что принимать?

MF: В результате многократных сетов со значительным весом суставы изнашивают хрящевую поверхность. По другому и быть не может, ведь речь идет о простом законе механики: чем больше давление трущей поверхности, тем выше трение. Все остальное - вопрос вашей личной генетики. У кого-то истирание хрящей идет быстро, у кого-то медленнее. Процесс истирания всегда сопровождается болью и угрожает воспалением. В таких случаях врачи обычно прописывают т.н. нестероидные противовоспалительные препараты - аспирин, ибупрофен и напроксин. Другого выбора попросту нет. Однако суставы болят постоянно, а вот принимать эти лекарства можно только короткими недельными курсами. Хуже того, если вы вздумаете пойти наперекор правилам и будете принимать тот же ибупрофен несколько месяцев подряд, то получите эффект истончения хрящевого слоя суставов. Не говоря о том, что долговременное применение всех этих препаратов напрочь блокирует синтез протеина в мышцах. Другими словами, эффект силовых тренировок будет сведен к нулю.

В любом случае лекарства действуют на следствие, а не причину. Хрящевой слой они не восстанавливают и не годятся в качестве средства профилактики.

А что насчет новомодных сильнейших анальгетиков вроде кеторола и его аналогов? В инструкции к препарату вы можете прочитать, что кеторол можно принимать лишь несколько дней подряд. Дело в том, что любой анальгетик токсичен для печени. Чем он сильнее, тем больше вреда. Простой анальгин и тот опасен. Принимать его долго тоже нельзя. Да и слабоват анальгин против суставных болей. Удвоить дозу означает удвоить риск.

По мнению спортивных медиков, лучшим средством профилактики и одновременно борьбы с болями в суставах являются пищевые добавки, состоящие из хондроитина и глюкозамина. Эти вещества обладают доказанным свойством восстанавливать поврежденные хрящевые поверхности.

Если боли у вас сильные, принимайте нестероидные противовоспалительные препараты одновременно с хондроитином и глюкозамином. Через 2 недели «спрыгните» с нестероидных анальгетиков и принимайте дальше только хондроитин и глюкозамин. Эффект этих соединений растет вместе со стажем применения, тем не менее строго следуйте срокам приема, указанным в инструкции. Есть данные о том, что хондроитин и глюкозамин провоцируют инсулинорезистентность, другими словами, могут вызвать диабетические симптомы.

Вы в курсе, как борются с трением механики? Верно, подливают масло. Тот же самый метод годится для профилактики суставных болей. Пейте много воды и по утрам принимайте до 3 граммов рыбьего жира. Жиры омега-3 являются основой природной суставной смазки. Если у вас в организме они в дефиците, риск тренировочного повреждения суставов много выше.

Минус бодибилдинга в том, что стимуляция мышечного роста требует перегрузки суставов. Одного без другого не бывает. По словам Ли Лабрады, мышечный рост если и ограничен генетически, то лишь в одном: сколько смогут вынести ваши суставы. Не стоит уповать на генетику. С первого дня тренинга займитесь профилактикой здоровья суставов. Принимайте хондроитин и глюкозамин безопасным циклами, «гасите» первые признаки воспалений короткими курсами нестероидных анальгетиков и обязательно варьируйте интенсивнсть тренинга, давая суставам отдых от убийственных травмоопасных нагрузок.



СДЕЛАНО МУЖЧИНОЙ

ПИТА ПО-НАШЕМУ

СТАРТ: Разогрейте духовку. Обе половинки питы заверните в фольгу и засуньте в духовку на 3-5 минут.

ПОДГОТОВКА: Сковороду с антипригарным покрытием поставьте на средний огонь и спрысните сверху антипригарным спреем. Порежьте куриные грудки на небольшие кусочки, натрите чесноком и солью.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выложите курицу на разогретую сковороду и поджаривайте, помешивая. Когда курица потемнеет, добавьте кусочки сыра фета. Доведите курицу до готовности, сыр при этом начнет плавиться.

Разрежьте питу на две половинки и раскройте каждую, чтобы образовались т.н. «карманы». Внутрь «карманов» насыпьте чесночный порошок и молотый черный перец. Потом наполните каждый смесью курицы и сыра.

СЕРВИРОВКА: Съесть немедленно после разогрева в духовке. Дополнить 2 чашками фруктового салата.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ:
552 калории, 42 г протеина, 8 г углеводов, 6 г жиров.

Компоненты

- 1 пита
- 150 г куриных грудок
- 50 г сыра фета
- 1 ч. ложка измельченного чеснока
- 1/2 ч. ложки черного перца
- соль по вкусу
- 2 чашки нарезанных свежих фруктов
- антипригарный спрей

КОРОТКО | Обе половинки питы и фрукты захватите с собой на тренировку. Перед вами идеально сбалансированный перекус после тренинга.



BRIAN VELENCHENKO

ГОДОВОЙ ОТЧЕТ ПРЕЗИДЕНТА ИФББ!



ОТНЫНЕ НА САЙТЕ IFBB.COM

ОНЛАЙНОВАЯ ВЕРСИЯ ЕЖЕГОДНОГО ДОКЛАДА ПРЕЗИДЕНТА ИФББ БЕНА УАЙДЕРА

50 СТРАНИЦ!
БОЛЕЕ 200 ФОТО!
ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, ЧТО СДЕЛАНО!
ПОБЕДЫ И ПРОСЧЕТЫ!
ПЕРСПЕКТИВЫ И ПЛАНЫ!
И МНОГОЕ, МНОГОЕ ДРУГОЕ!



ПОСЕТИТЕ САЙТ IFBB.COM!

РЕЦЕПТ ЭКСПЕРТА

ПРИВЕТ ИЗ МЕКСИКИ!

» Думали, что кукурузные чипсы — это для пива? Как бы не так! Для мексиканцев это основа многих солидных блюд, кстати, очень вкусных. Вот одно из них, подправленное в интересах фитнеса.



» НЕТ Обычно здесь применяют чеддер, но в нем слишком много жира.
ДА Замените чеддер любым сортом низкожирного сыра по вашему вкусу.

» НЕТ Мексиканцы норовят для этого блюда взять говядину пожирнее. Не годится!
ДА Купите на рынке говядину без жира. Измелите в фарш и обжарьте с минимумом жиров. Получится не хуже!

» НЕТ Готовые чипсы не годятся. Они пропитаны вреднейшими транс-жирами.
ДА Приготовьте обычное тесто и раскатайте его в тончайший слой. Нарежьте на треугольники и обжарьте на свежеотжатом растительном масле. Выложите на решетку, чтобы жир стек.

» НЕТ Мексиканцы готовят особый сливочный соус на основе густых сливок. Вообразите, 6 г жира в одной столовой ложке! Нам не подходит!
ДА Купите готовый низкожирный сливочный соус. Получится всего 2 г жира на столовую ложку.

» НЕТ Готовый острый мексианский соус не годится. В нем полно вредных консервантов!
ДА Измелите свежие помидоры, добавьте в них перец, соль, луч, чеснок по вкусу. Сделайте свой собственный соус - безопасный и вкусный!

ПРОДУКТ-НОВИНКА

СКОРО В РОССИИ!

Наконец-то на полках супермаркетов появилось здоровое масло. Раньше даже оливковому нельзя было доверять. Все растительные масла проходили глубокую переработку, которая делала их даже более вредными, чем животные жиры. И вот прорыв! Новое масло называется Enova. Все прежние масла содержат жиры в виде триглицеридов, а они как раз и откладываются нам под кожу. Ну а Энова состоит из диглицеридов. Такие жиры наш организм не умеет накапливать. К тому же в Энове нет холестерина и опаснейших транс-жиров. Суперполезный продукт! **M&F**

10 граммов масла Энова содержит треть нормы витамина Е

BRIAN VELENCHENKO

КАЧАЙ БИЦЕПС!

ГЮНТЕР ШЛИЕРКАМП УБЕЖДЕН, ЧТО ПОБЕДИТ КОЛЕМАНА И ЕГО ТИТАНИЧЕСКИЙ БИЦЕПС.

ЛАРА МАКГЛАХЕН

Говорят, что рост не оставляет Гюнтеру больших шансов. Гиганты вроде него обычно построены природой по закону прочности, а это означает максимальное приземление центра тяжести за счет утяжеления самого большого шарнирного сочленения тела, того, что ниже талии. Проще говоря, у Гюнтера широкий и объемный таз. Плечи у него тоже дай бог, но в сравнении с тазом, они все-таки не имеют той утрированной ширины, которая всегда была неписанным правилом «Олимпии». Пока Гюнтер может взять качеством отдельной мышцы. И это «пока» могло бы показаться странным в применении к атлету, которому пора завершать соревновательную карьеру, если бы не каприз знаменитого тренера Чарльза Гласса. Тот из чистого интереса взялся довести Гюнтера до призового места на «Олимпии» вопреки всему и в том числе его широкому тазу.

ПСИХИЧЕСКАЯ АТАКА

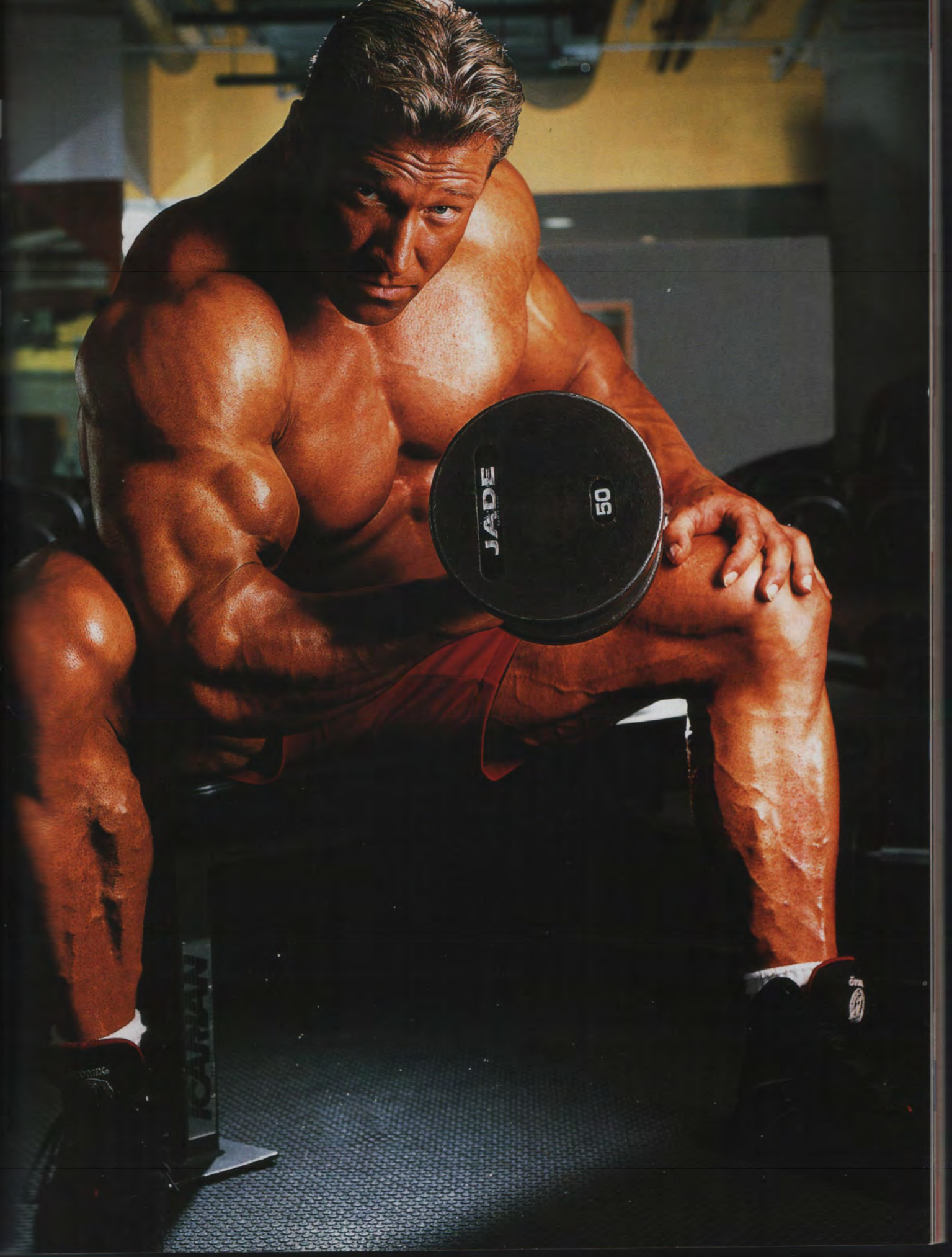
В первый же год Гласс сразу показал всем, чего стоят его обещания. Согласно тактике Гласса, на «Олимпии» 2002 года Гюнтер малозаметно путался под ногами у будущих призеров. Это было нужно, чтобы усыпить бдительность Колемана. Впервые тот захотел сразу после «Олимпии» выставиться на известном профессиональном турнире «Шоу Силы». Коледман не собирался на этих состязаниях играть в орлянку и согласился на них только после того, как все первые лица бодибилдинга, уставшие от «Олимпии», вежливо отклонили предложения организаторов. Получалось, что Колеман будет сражаться с мелочевкой второго ряда, а это после «олимпийской» победы стало бы для него чем-то вроде второго выхода на бис! Правда, среди участников числился Шлиеркамп, но разве стоило принимать всерьез этого вечного аутсайдера, тем более, что тот опять не блистал на «Олимпии»? Ну а дальше для Рони началась чистой воды мистика. Да, по общему мнению он, многократный победитель «Олимпии», был для Гюнтера недосягаем, но вот начнут они сравнивать бедра, и бедро Гюнтера выигрывает. Сравнят грудные, и снова они у Гюнтера лучше. Спина? И тут Гюнтер исхитрился обойти по баллам!

Когда баллы сложили, у Ронни едва не случился сердечный приступ. Вышло, что он, король «Олимпии», проиграл! И кому!?

Как позже разъяснил Чарльз Гласс, у Гюнтера с телом много проблем, и на их устранение уйдут годы. Причем, работа будет тяжелой. Сумеет ли Гюнтер сохранить мотивацию? Чтобы не ставить подопечного перед выбором, Гласс сразу же «заставил» его обыграть Рони. Теперь с психологией у Гюнтера нет никаких заморочек. Он знает свою силу, знает, что Колемана можно побе-

МИНИДОСЬЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 2 февраля 1970 года
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: Германия
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: США, Калифорния
РОСТ: 185 см
ВЕС: 148 кг в межсезонье, 134 кг соревновательный
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат
ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ: 2004: Арнольд Классик, 4 место; Олимпия, 6 место; 2003: Олимпия, 5 место; 2002: Шоу силы, чемпион
ДЛЯ КОНТАКТОВ: www.gunters.net


JADE
50

дить, а потому идет к намеченной цели с тевтонским спокойствием.

Итак, для Гюнтера основное — это выправить пропорции. На «Олимпии» 2005 года все отметили, что Гюнтер изменился. Но, главное, это заметили судьи. Гюнтер занял пятое место, самое высокое за годы участия в «Олимпии». (А начинал он, как вы помните, с 15-ого.)

ДАВАЙ-ДАВАЙ

Очевидный прогресс Гюнтера, его упорное желание «завалить» Колемана стали поводом для нешуточных фанатских страстей. В силу Гюнтера верят, на него принимают ставки, за него болеют, как ни за кого другого. Выход Гюнтера на последней «Олимпии» публика сопровождала повсеместными овациями стоя и хоровым пением. Все это пресса обозвала «гюнтероманией» и напомнила, что такого в нашем спорте не было со времен Арнольда. Впрочем, публика знает, за кого болеет. Как рассказывает сам Гюнтер, подростком он тоже был фанатом одной знаменитости, ну а когда прорвался к ней за автографом, знаменитость изобразила равнодушие и демонстративно отвернулась. Гюнтер всегда помнил об этом эпизоде, а когда сам обзавелся фанатами, то дал себе слово, что никогда таким не будет. Фанаты знают, что у кумир ответит на письмо каждому и для каждого найдет ободряющие слова.

Про грядущую «Олимпию» Гюнтер говорит: «Мой тренер считает, что пока на этом турнире мне надо вести позиционную борьбу. В прошлом году я был пятым. Теперь моя цель - четвертое и третье места. Выше я не загадываю. Все же у меня еще много недостатков. Надо расширить плечи, широчайшие, поработать над ягодицами... Ну а Рони я обязательно побью. Годом позже, годом раньше. Какая ему разница?» **M&F**

ФУНДАМЕНТ ПОБЕДЫ

ГЮНТЕР ШЛИЕРКАМП

1 Бицепс я тренирую раз в неделю вместе с трицепсом. Причем, очередность упражнений меняется: сегодня я начинаю с бицепса, на следующей тренировке - с трицепса. Крайне важно правильно расставить тренинг спины и рук. Бицепс, как известно, - это главная мышца-ассистент при нагрузке на спину. Если бицепс хронически перегружен, вы не сможете предельно «отжать» спину. А это приоритет на этапе набора общей массы. (Бицепс, понятно, вам большой прибавки не даст.) После спины бицепсу надо не меньше 3 дней, чтобы придти себя. Ну а после тренинга рук за спину можно браться лишь через 2 дня.

2 С бицепсом такая загвоздка: большие веса бесполезны. Поначалу и я думал, что чем тяжелее штанга, тем больше будет отдача подъемов на бицепс. На самом деле ты поднимаешь тяжелую штангу еще и спиной, и ногами. Чарльз Гласс начал с того, что прижал меня спиной к стенке и заставил поднимать штангу в условиях абсолютной изоляции бицепса. Я искренне удивился: вес штанги упал вдвое! Зато бицепсы я прокачал больше, чем на 100 процентов!

3 Обязательно делайте «молот». Нейтральное положение кисти включает в работу плечевую мышцу, которая пролегает под бицепсом и помогает ему сгибать локоть. Чем больше плечевая мышца, тем толще ваша рука!

4 В любом упражнении на бицепс темп должен быть мерным. Никаких рывков! Обратную фазу проходите подчеркнуто медленно. Если в средней точке амплитуды вы не способны сделать паузу, удерживая штангу на весу, значит, она слишком велика для вас. Сократите вес штанги! Помните, хозяином положения должны быть вы, а не штанга!

5 Лучшее упражнение для бицепса? Поочередные подъемы с гантелями. Меняя положение ладоней, вы можете получить три разных упражнения! Если держать ладони «в линию», силовой акцент получит внутренний пучок, если под углом - внешний, параллельный хват нагружает плечевую мышцу.



КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ
Подъем на бицепс стоя	4	15,12,10,10
Обратные подъемы на скамье Скота	4	15,12,10,6-8
Поочередный «молот»	4	10-12
Поочередный подъем	4	10,8,8,6-8

СПЛИТ

ДЕНЬ	ГРУППА МЫШЦ
1	Спина
2	Грудь, икры
3	Квадрицепсы, пресс
4	Дельты, икры
5	Трицепс, бицепс
6	Бицепсы бедер, икры
7	Отдых



ОБРАТНЫЕ ПОДЪЕМЫ

СТАРТ: Примите нетипичное положение, оперевшись животом и грудью на поверхность скамьи. Руки с EZ-штангой распрямите.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Медленно согните локти и поднимите штангу кверху. Когда предплечья станут параллельны полу, остановитесь. Обратно опускайте штангу вдвое медленнее. Кисти прямые! Не опускайте их книзу и не поднимайте кверху!

ПРИМЕЧАНИЯ: «Это упражнение требует крепких нижних связок бицепса. Поначалу делайте подъемы с облегченной штангой. Когда связки укрепятся, начинайте наращивать рабочий вес. Помните: по причине особой анатомии рывок на старте обязательно приведет к травме! Всегда начинайте подъем подчеркнуто медленно!»



ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СТОЯ

СТАРТ: Встаньте прямо. Наполните грудь вдохом и распрямите спину. Чуть-чуть приподнимите штангу, чтобы локти выдвинулись вперед, и их можно было прижать к бокам туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Медленно, исключая инерцию, поднимите штангу кверху. Остановитесь, когда выберете всю возможную амплитуду движения при абсолютно неподвижных локтях. Опять же медленно распрямите локти и верните штангу в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЯ: «Некоторые забрасывают штангу к ключицам. Однако при этом локти приходится выводить вперед. Ошибка! Локти должны быть неподвижны! Это правило без исключений!» Через раз Гюнтер меняет прямой гриф на изогнутый.





A B

ПООЧЕРЕДНЫЙ «МОЛОТ»

СТАРТ: Встаньте прямо, спину распрямите. Гантели держите по бокам бедер, как на фото.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Мощно вдохните и медленно согните локоть рабочей руки. Локоть неподвижен! Опустите гантель и повторите движение другой рукой. Делайте подъемы медленно и мерно. Не превращайте их в размахивание гантелями!

ПРИМЕЧАНИЯ: «Когда опускаете гантель, не опирайте ее о бедро. Немного согните локоть и удерживайте гантель на весу. В этом случае в плечевой мышце сохранится некоторое напряжение, которое сделает следующий повтор более эффективным.»

ПООЧЕРЕДНЫЕ ПОДЪЕМЫ СИДЯ

СТАРТ: Примите положение сидя на скамье с короткой вертикальной спинкой. Гантели опустите вдоль тела, как на фото.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Медленно согните локоть и поднимите гантель к плечу, одновременно разворачивая ладонь наружу. Добейтесь максимально возможного сокращения бицепса в верхней точке и только потом начинайте обратное движение. Одновременно разворачивайте ладонь внутрь и верните гантель в нейтральную позицию в конечной точке амплитуды.

ПРИМЕЧАНИЯ. «Чтобы не помогать себе «кивком» корпуса, приставьте ступни одна к другой и прочно уприте их в пол. Это заставит вас балансировать на ягодицах, сохраняя равновесие. Если расставить ступни, то за равновесие будет отвечать корпус. Мышцы спины поневоле «включатся» в подъемы и отберут нагрузку у бицепса.»



A B



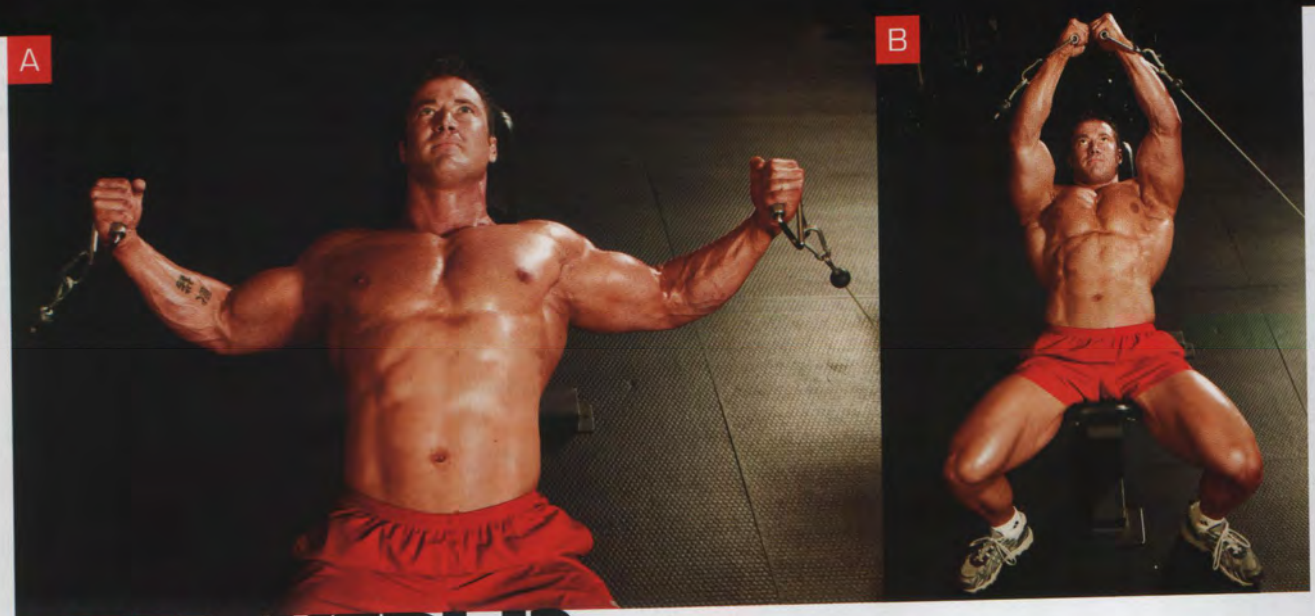
ТОЧНО В ЦЕЛЬ!

Недостатки телосложения можно исправить раз и навсегда. Правда!

Джефф О'Коннел

ФОТОГРАФ БЛЭЙК ЛИТЛ

Недостатки есть у каждого. Давайте покончим с ними навсегда! Одним махом! В нашем арсенале есть проверенные временем приемы, которые действуют с неумолимостью врачебного рецепта. Все, что от тебя требуется, — это послушно принимать прописанное нами «лекарство».



ГДЕ БУГРЫ?

Если верх груди хронически отстает, долбите этот комплекс из трех упражнений. Сколько? До результата!

КОМПЛЕКС: Данная методика разработана Кевином Левроном при подготовке к «Олимпии» 2001 года.

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТ
Наклонные сведения на блоках	4	10
Наклонные жимы гантелей	7-8	10
Кроссоверы	3	10

РЕКОМЕНДАЦИИ: Говорит Леврон: «Главное тут — наклонные жимы. Прежде, чем браться за рабочие сеты, проделайте «лестницу» из 2-3 легких разминочных подходов. Но на горизонтальной скамье! Это нужно, чтобы разминка не перегрузила передние пучки дельт. Когда придет состояние полной внутренней готовности, поднимайте спинку скамьи на угол 30-40 градусов и ложитесь, чтобы принять гантели от партнеров. Жмите гантели под удобным углом друг к другу. Более того, по мере жима взаимный угол гантелей можно уменьшать за счет поворота запястий. Это увеличит нагрузку на внутреннюю область грудных.»

ПРИМЕЧАНИЯ: Мнение Леврона: «Если говорить о грудных, то здесь гантели решают все. Но только в том случае, если гантели имеют «правильный» вес. Если вы способны делать гантельные жимы в одиночку, значит, гантели у вас «неправильные». Настоящие гантели вы от пола без чужой помощи не оторвете и обратно не вернете. И еще. Гантели жмут только под контролем страховщиков! Иначе вы будет «бояться» веса, а это уже не работа!»



НЕ РВЕТ РУКАВА!

Ключевое упражнение для бицепса - подъем штанги стоя. Однако оно вообще не работает на пик. Только на массу! И все потому, что зона максимального сокращения бицепса приходится тут на середину амплитуды. Поскольку для вас самое главное - поднять штангу в конечную точку, к ключицам, то эту зону вы «пролетаете», даже не заметив. Чтобы упражнение сработало на пик, максимальное напряжение бицепса должно венчать амплитуду. Короче, упражнение надо вовремя обрывать. Однако претворить это условие на деле не так-то легко. Это связано с тем, что вы всегда смотрите на бицепс сверху, и потому не можете визуально уследить за высотой пика. Тем не менее, выход есть. Вот он: сгибания на высоких блоках.

РЕКОМЕНДАЦИИ: С первого мгновения внимательно смотрите в зеркало! Сводите рукояти до тех пор, пока не добьетесь самых высоких бицепсов! Сильнее! Еще сильней! Не отрываясь, смотрите в зеркало! Уверены, что выше нельзя? Тогда «держите» пик! Не меньше 2-5 секунд! И только потом распрямляйте руки. Секрет упражнения состоит в том, чтобы за счет визуального контроля добиваться предельной высоты пика в каждом повторе. Делайте 7-8 сетов из 10-12 повторений. Через пару-тройку недель переходите на другую технику. Из верхней точки «отпустите» рукояти только на четверть амплитуды и снова приведите рукояти к голове. Потом верните рукояти в исходное положение. Все это считается за один повтор.

ПРИМЕЧАНИЯ: Помогите себе еще одним упражнением — поочередными сгибаниями с гантелями сидя. Обычно здесь советуют супинировать кисти. Сначала вы держите гантели параллельно, а по мере подъема выворачиваете ладонь наружу. Как раз это вам делать не нужно. При такой технике на старте основная нагрузка приходится на короткий пучок, а потом, по мере супинации, она переходит на длинный. Между тем, пик больше зависит от длинного пучка. Чтобы упражнение прицельно сработало на длинный пучок, на старте сразу же выверните ладони наружу и не меняйте их положения до конца сета.

СБОКУ НЕ СМОТРЕТЬ!

Ударный боковой профиль трицепсу задают латеральный и длинный пучки. Медиальный пучок в момент напряжения «прячется» между этими двумя пучками, и потому его роль можно не учитывать. Проблема состоит в том, что массу трицепса обычно качают «узкими» жимами лежа, жимами книзу и французскими жимами лежа. А они форму нужных пучков прорисовывают слабо. Отсюда и берется безликий трицепс. Чтобы трицепс «заиграл», вам нужны упражнения, в которых вес приходится держать над головой.

УПРАЖНЕНИЕ: Разгибания из-за головы - это упражнение номер один в проработке эффектного бокового профиля трицепса. Упражнение надо делать поочередно каждой рукой. В сете не меньше 10-12 повторений. Впрочем, давайте начнем обо всем по порядку. На старте опускайте гантель пониже, пока не почувствуете сильнейшее растяжение трицепса. Если гантель непомерно тяжела, силы трицепса для ее подъема не хватит, и вам придется читинговать на старте, а это недопустимо. В этом случае локоть уже не будет неподвижным, и вся нагрузка уйдет в средний пучок. Сначала возьмите очень легкую гантель, чтобы разучить и запомнить правильную биомеханику движения. Ну а здесь возможна еще одна принципиальная ошибка. Посмотрите на фото. Вы видите? Атлет отвел локоть в сторону! У многих локоть «смотрит» прямо вперед, а это лишает упражнение смысла, поскольку опять же переносит нагрузку на средний пучок. Запомните, чтобы «прорисовать» боковую «подкову» трицепса, локоть рабочей руки надо отвести в сторону, да посильнее!

ПРИМЕЧАНИЯ: Когда вам надо поправить форму мышцы, комплекс составляют из одно-единственного упражнения, того, которое может помочь. Это упражнение делают до результата. Это значит, что после каждых 2-3 сетов вы подходите к зеркалу и позируете. Довольны видом трицепса? Нет? Тогда продолжаем. И снова подходим к зеркалу после 2-3 сетов... Фрэнк Зан рассказывает, что делал до 50 сетов. Чтобы не перетренировать трицепс, повторяйте эту экзекуцию раз в 7-10 дней, не чаще!



У КОГО-ТО ПРЕСС, А У МЕНЯ ЖИВОТ

Бывает так, что после многих недель диеты жир уходит и обнажает вает пресс, а взгляду не открывается ничего хорошего. Вот здесь поможет комплексная программа, составленная профессионалами от спортивной анатомии. Весь секрет – в особой очередности упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ

1) Обратные скручивания (на фото)

2) Боковые скручивания. Примите положение лежа на спине. Левую ногу согните в колене. Лодыжку правой ноги обоприте о колено левой. Руки заложите за затылок. Делайте скручивания, пытаясь дотянуться левым локтем до правого колена. Поменяйте ноги и делайте скручивания в другую сторону.

3) Скручивания с прямыми ногами. Ложитесь на спину и поднимите прямые ноги вертикально вверх. Скручивайтесь и тянитесь кончиками пальцев рук в направлении ступней.

4) Разгибания спины лежа. Примите положение лежа лицом вниз. Кисти рук заложите за голову. Поднимите голову и плечевой пояс кверху. Вернитесь в исходное положение.

5) Стрелка. Встаньте на полени и опуститесь на прямые руки. Поднимите голову кверху, а спину удерживайте прямой. Вытяните вперед прямую правую руку и одновременно распрямите и держите на весу левую ногу. Удерживайте позу ровно 10 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите позу другой рукой и ногой.

Упражнения выполняются по 1 сету из 10 повторений. «Кругов» столько, сколько выдержите. Между «кругами» отдыхайте 30-60 секунд. Каждую неделю добавляйте по 1-2 повтору, пока не одолеете в каждом сете по 20-25 повторений. Дальше начинайте урезать отдых между кругами на 5 секунд в неделю, пока не дойдете до 3-4 непрерывных «кругов» из 25 повторений в сете.

НЕЧЕМ УДИВИТЬ?

Иногда при хорошем мышечном развитии культурист имеет невзрачное соотношение ширины плеч и талии. В идеале оно должно ошеломлять. Помочь тут можно только одним способом - раскачкой средних пучков дельт. Многие даже не догадываются, какой большой потенциал роста скрывают в себе средние пучки. И все потому, что главным инструментом тренинга дельт считаются жимы. Вы жмете до пота, и вам кажется, будто вы взяли от дельт все. Между тем, основную нагрузку в жимах принимают на себя самые большие задние пучки дельт, ну а ваши средние дельты даже и не думали просыпаться!

УПРАЖНЕНИЕ: Ничего лучше боковых разведений пока не придумано. Другое дело, что вариантов таких разведений много. Вам нужен тот, который сумеет обеспечить максимальную изоляцию средних пучков. Поставьте перед зеркалом скамью с короткой вертикальной спинкой и сядьте на нее задом наперед. Уприте грудь в спинку, чтобы сделать корпус абсолютно неподвижным, и начинайте подъемы в стороны с гантелями. Большой вес здесь не нужен. Вам требуются исключительно «чистые» повторы. Сделайте не менее 6-8 сетов из 8-12 повторений.

ПРИМЕЧАНИЯ: Помните, что бороться за ширину плеч при наличии сутулости бессмысленно. Завершите тренировку шрагами. Сделайте разные варианты этого упражнения: штанга впереди, штанга сзади, в наклоне и пр. Отыщите тот, что дает самый сильный эффект выпрямления спины, и сделайте не менее 6-8 сетов.





НОГИ ПОДРОСТКА

Многие не любят качать ноги. Они делают это через силу и потому халтурят. Такое положение дел через пару-тройку лет обязательно приводит к обидной диспропорции между «верхом» и «низом». Чтобы ее устранить, нужен шоковый метод сроком 2-3 месяца. Он включает 2 «ножных» тренировки в неделю и одну – общую, для всех остальных мышц.

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТ
Разгибания	2	25
Приседания	4	8-10
Становая	4	8-10
Жим ногами	4	50
или		
ганк-приседы	4	50

РЕКОМЕНДАЦИИ: В накачке ног большую роль играет питание. Особенно важно есть за час до тренинга и сразу же после. Белка ногам нужно больше, чем другим мышцам, так что соотношение между протеином и углеводами в питании должно составлять 3:1. Запомните: без обильного питания мощных ног не накачать.



ПРИМЕЧАНИЯ: Приседания и становая — это одинаково важные упражнения. В них рабочие веса должны быть максимальными. В двух подряд? Разве такое возможно? Нет! Вот поэтому упражнения надо менять местами. На первой тренировке вы начинаете с приседаний, а на второй - со становой, потом снова — с приседаний... **M&F**



Это почему одни куриные грудки? Попробуйте дары моря! Во-первых, много протеина, а во-вторых, если и много жиров, то все они полезные — из семейства омега-3. Рыбу в чешуе покупать не нужно. Потратите немало времени на разделку, а зачем? Купите готовое филе! Пусть и мороженное. Останется разогреть духовку или электрический гриль. Готовится рыба не в пример быстро. Так что получите отличное вкусное блюдо уже через 15 минут.

ДЮЖИНА ПРОСТЫХ, БЫСТРЫХ КУЛИНАРНЫХ ИДЕЙ СО СВОИМ ВКУСОМ И ЗАПАХОМ

ДЖЕЙН ТАНКС
ФОТОГРАФ БРАЙАН ВАЛЕНЧЕНКО

12 ЗАПАХОВ

ПАЛТУС



СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ)
334 калории
47 г протеина
24 г углеводов
5 г жира

ШАШЛЫК ИЗ ПАЛТУСА

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

- 1/2 кг палтуса, нарезанного на кусочки толщиной 2,5 см
- 1 цуккини, порезанный кружочками
- 1 крупная луковица, порезанная кружочками
- 1 болгарский перец, порезанный небольшими кусочками
- 1 чашка лимонного маринада
- 8 деревянных палочек-шампуров

Нанижите на шампуры кусочки палтуса, кружочки цукини и лука, кусочки сладкого перца. Сложите на плоское блюдо и обильно полейте сверху маринадом. Поставьте в холодильник на полчаса. Сильно разогрейте электрический гриль. Готовьте шашлык примерно 8 минут, переворачивая.

ПАЛТУС В ГРЕЧЕСКОМ СОУСЕ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

- 4 кусочка филе палтуса
- 1 чашка маринада
- 1 чашка йогурта с натуральным вкусом
- 1/4 чашки мяты
- 1 головка чеснока, измельченная
- 1 чашка лимонного сока

Сложите кусочки палтуса в глубокую емкость и полейте маринадом. Накройте крышкой. Поставьте в холодильник на полчаса. За это время смешайте йогурт, измельченные листья мяты, чеснок и лимонный сок в небольшой чашке. Отставьте. Разогрейте электрический гриль до средней температуры. Выложите кусочки филе на решетку и готовьте по 5 минут с каждой стороны. Выложите готовое филе на тарелку и сверху на каждый положите по ложке соуса. Обязательно поставьте рядом с тарелкой чашку с соусом. Возможно, соус вам захочется добавить.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ): 227 калорий, 39 г протеина, 16 г углеводов, 5 г жира.

ПАЛТУС С ЛУКОМ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

- 400 г лука-порея, измельченного
- 1 чашка куриного бульона
- 1 чайная ложка соевого соуса
- соль и перец по вкусу
- антипригарный спрей

Разогрейте духовку. Смешайте лук, бельон и соевый соус в миске. Сбрызните противень антипригарным спреем и натрите филе палтуса солью и перцем. Выложите луковую смесь на противень и сверху разложите кусочки палтуса. Готовьте в духовке 12 минут.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
230 калорий, 37 г протеина, 8 г углеводов, 4 г жира.

ЛОСОСЬ С ХРЕНОМ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

> 4 филе лосося, без кожи (180 г каждый)
> соль и перец по вкусу
> 1 сухой тост из хлеба грубого помола
> 4 столовых ложки хрена
> 4 столовых ложки лимонного соуса
> антипригарный спрей

Разогрейте духовку. Натрите филе с обоих сторон солью и перцем. Тост измельчите в блендере в крошку. Смешайте хрен и лимонный соус в миске. Добавьте крошки. Сбрызните противень спреем и выложите на него куски филе. По поверхности каждого куска равномерно распределите 2 столовые ложки смеси хрена, соуса и крошек. Готовьте 20 минут, затем на 2 минуты поднимите температуру духовки, чтобы на поверхности филе образовалась хрустящая корочка.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
456 калорий, 38 г протеина, 21 г углеводов, 23 г жира

БУРГЕР С ЛОСОСЕМ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

> 4 филе лосося, без кожи (180 г каждый)
> соль и перец по вкусу
> 4 булочки, разрезанные вдоль
> 1 крупная головка салата-латука
> 1 луковица
> 1 свежий помидор, тонко порезанный вдоль
> пряности по вашему выбору

Разогрейте духовку или электрический гриль. Натрите филе с обоих сторон солью и перцем и готовьте 5 минут с каждой стороны. Потом подрумяньте булочки в течение 2 минут. Проложите филе между половинками булочек, дополнительно сервировав листьями салата, кружочками лука, помидором и пряностями.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
275 калорий, 33 г протеина, 26 г углеводов, 6 г жира



ЛОСОСЬ

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ)
466 калорий
39 г протеина
2 г углеводов
33 г жира

ОТВАРНОЙ ЛОСОСЬ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

> 4 филе лосося, без кожи (180 г каждый)
> вода
> 1 чайная ложка соли
> 1/2 чашка острого томатного соуса

Положите филе лосося на дно кастрюли. Влейте в кастрюлю воду, чтобы она полностью покрыла филе. Посолите. Доведите воду до кипения, накройте кастрюлю крышкой и варите филе на медленном огне до готовности примерно 10 минут. Одновременно влейте в небольшую чашку острый соус и добавьте воды, чтобы сделать консистенцию жидкой. Выложите филе на тарелку и полейте сверху разведенным соусом.

ТРЕСКА



СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
322 калории,
46 г протеина,
7 г углеводов,
7 г жира

ТРЕСКА С ТОМАТАМИ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

- 2 чайные ложки оливкового масла
- 3 головки чеснока, измельченные
- 1 банка консервированных томатов, кусочками
- 1 чашка сухого вина
- соль и перец по вкусу
- 1/2 чашка порезанных оливок
- 2 чайных ложки каперсов
- 4 филе трески (по 180 г)

Вылейте оливковое масло на дно кастрюли и поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок и тушите полминуты. Добавьте томаты, вино, соль и перец. Доведите смесь до кипения, затем убавьте огонь и готовьте на медленном огне 10 минут до загустения. Добавьте оливки и каперсы. Сверху выложите филе и готовьте на медленном огне еще 10 минут.

ГРИЛЬ II ДУХОВКА II ПЛИТА

ТРЕСКА В ФОЛЬГЕ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

- 4 кусочка филе трески (180 г каждый)
- 4 листа пищевой фольги
- соль и перец по вкусу
- 4 чайных ложки оливкового масла
- 4 столовых ложки лимонного сока
- 1 чайная ложка тимьяна

Хорошо разогрейте духовку. Положите каждый кусок филе трески в центр листа фольги, посыпьте солью и перцем, и полейте сверху маслом и соусом. Посыпьте тимьяном. Неплотно заверните фольгу, чтобы оставить место для вытекающего из рыбы сока. Положите пакеты на противень и готовьте 15 минут. Подавайте пакеты нераскрытыми.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
265 калорий, 45 г протеина, 2 г углеводов, 8 г жира

ТАКО С ТРЕСКОЙ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

- 4 кусочка филе трески (180 г каждый)
- соль и перец по вкусу
- 4 столовых ложки сока лайма
- 12 сухих мексиканских лепешек
- порезанный лук, помидоры, чеснок, соус сальса по вкусу

Разогрейте электрический гриль. Посолите кусочки филе и поперчите. Готовьте по 5 минут с каждой стороны. Готовые филе сбрызните соком лайма и порежьте на мелкие кусочки. Разогрейте на гриле лепешки. Выложите на середину каждой кусочки трески и сервируйте по собственному выбору, помидорами, луком и пр.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
395 калорий, 49 г протеина, 38 г углеводов, 5 г жира

ТУНЕЦ С ГОРЧИЦЕЙ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

> 1/2 чашки горчицы
> 2 столовые ложки соевого соуса
> 2 столовые сок лайма
> 4 куска филе тунца (180 г каждый)
> антипригарный спрей

Разогрейте духовку. Смешайте горчицу, соус и сок лайма в глубокой миске. Обмажьте смесью каждое филе с обоих сторон и оставьте на тарелке для пропитки. Потом выложите на противень и готовьте 15 минут. При подаче на стол, поверх каждого куска положите по ложке горчичной смеси.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
214 калорий, 40 г протеина, 1 г углеводов, 2 г жира

ТУНЕЦ НА ГРИЛЕ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

> 3 столовые ложки лимонного соуса
> 1/4 чашки соевого соуса
> 1 столовая ложка оливкового масла
> 4 куска филе тунца (180 г каждый)

Смешайте лимонный и соевый соусы, и оливковое масло в миске. Погрузите в маринад филе трески. Поставьте в холодильник на полчаса.
Разогрейте электрический гриль. Готовьте тунца по 4 минуты с каждой стороны.

СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
194 калории, 41 г протеина, 2 г углеводов, 2 г жира.



СОСТАВ (НА ПОРЦИЮ):
394 калорий
43 г протеина
30 г углеводов
9 г жира

ТУНЕЦ

ТУНЕЦ В КУНЖУТЕ

РАССЧИТАНО НА 4 ПОРЦИИ

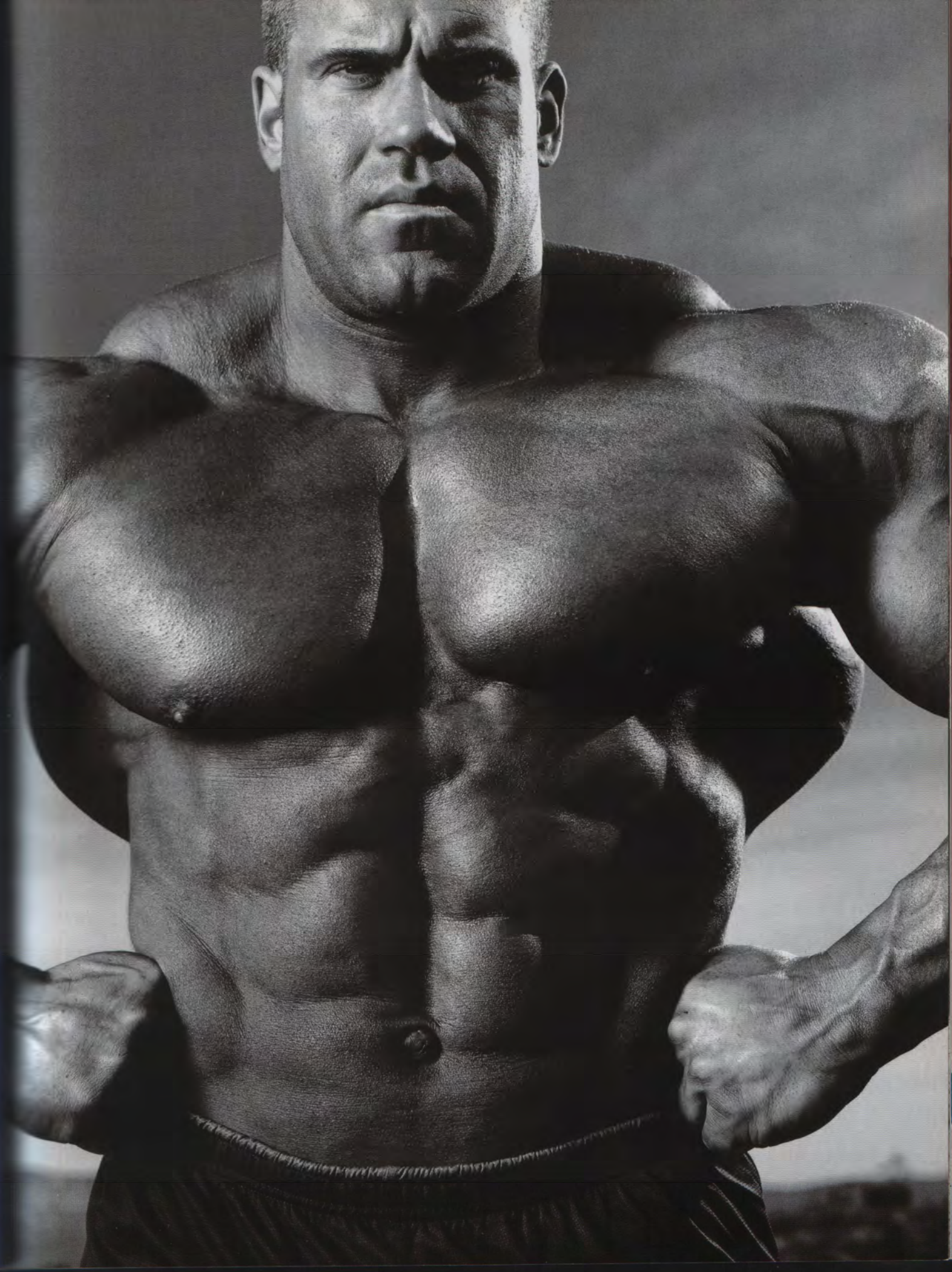
> 4 куска филе тунца (по 180 г)
> 1 чашка лимонного маринада
> 1/4 чашки кунжутного семени
> антипригарный спрей

Погрузите филе в маринад и поставьте в холодильник на полчаса.
Высыпьте кунжутные зерна на поверхность стола и обваляйте куски филе с каждой стороны. Разогрейте плоскую сковороду и выложите на нее куски филе. Обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны.

СТОИК

Оказывается, Катлер никогда и не планировал выиграть «Олимпию». По его словам, это слишком опасно...

ШОН ПЕРИН
ФОТО БЛЭЙК ЛИТЛ



Быть вторым... Это удача? Или приговор? Для Джея Катлера это ни то, и ни другое...

Это не вполне обычное интервью. Точнее, это и не интервью вовсе. Да, я провел дома у Катлера несколько часов, и все это время мы с ним проговорили. Сначала, говорил Катлер, а я почтительно слушал, потом мы менялись ролями. Катлер - человек очень рассудительный и немногословный. Ни один мой вопрос не застал его врасплох. Обо всем он имеет собственное взвешенное мнение и все равно не торопится его выкладывать. Слова он цедит не спеша, через долгие паузы... Кстати, такая манера обнажает его характер, тоже неспешный и основательный. В этом смысле Катлер - человек дела. Слова - чуждая для него стихия. Наверное поэтому к ним он относится преувеличенно серьезно. Обо всем этом меня предупреждали. Как раз поэтому я с самого начала предупреждаю вас, моих читателей, что интервью не будет. Не будет вопросов и коротких, на пару строк, мало что значащих стереотипных ответов. Я предлагаю вам иной жанр - совместного размышления над феноменом по имени Катлер, и при этом наш герой станет равноправным участником нашего общего с ним разговора...

Согласитесь, никто не идет в спорт ради того, чтобы стать вторым. Это нам, благодушным поклонникам чужих талантов, созерцающим турниры из зрительного зала, ошибочно кажется, будто почет здесь равен числу набранных баллов, и потому, мол, для атлета нет ничего важнее, чем отвоевать планку повыше. На самом деле на турнирах нет места такой прямолинейной логике, как нет в природе ничего идеально прямого. Скорее, тут господствует казуистическая логика Лобачевского, позволяющая иметь о предмете два, а то и несколько взаимоисключающих мнений. Когда ты становишься вторым впервые, тебя радостно поздравляют. Когда ты становишься вторым дважды, за твоей спиной шепчут: неудачник! не оправдал надежд!... Снова и снова быть вторым - это, поверьте, совсем не в радость, поскольку все вокруг, да и ты сам, перестают верить в то, что однажды ты сумеешь стать первым. Точно так же малопочетно любое повторное место из призовой пятерки. Оно лишний раз подчеркивает слабость атлета и вдобавок цинично намекает, что эта слабость — навсегда. Пытку мнимой славой мало кто выдерживает. Одни шантажируют судей ежегодными истериками по поводу своего непременого ухода, другие попросту сбегают, а потом говорят, будто отыскали в жизни дело поинтереснее...

Хотите верьте, хотите нет, но второе место Катлеру нравится. И в такой позиции нет никакого лицемерия. «Я был самым младшим девятым ребенком в семье, — рассказывает Катлер. — А это положение многому учит. В частности, напрочь отбивает несуразные амбиции. У тебя под боком всегда найдется кто-то, кто укажет тебе твое место с позиции силы. Так что я очень рано усвоил одну очень полезную истину: крутых на свете хватает и без меня!» Могу подтвердить, чемпионской заносчивости у Катлера нет и в помине. Скорее, есть то, что называют значительностью. Встречаешься с ним взглядом и по спине почему-то пробегает холодок. Дистанция между ним и тобой, простым смертным, мгновенно материализуется и становится ощутимой, точно стена из толстого пуленепробиваемого стекла.

Следующий за «Олимпией» по рейтингу турнир называется «Арнольд классик». Катлер выигрывал его трижды и четырежды удостаивался неофициального титула «Лучшее мужское телосложение мира». В отличие от Колемана Катлер «разменивается» и на другие турниры помимо «Олимпии» и тем самым демонстрирует потенциал едва ли не большего масштаба. И все-таки, что думает Катлер по поводу первого места на «Олимпии»? На последнем турнире, когда мастодонты-финалисты построились в ряд для последней решающей схватки, ведущий шоумен, постреливая хитрыми глазами в сторону публики, прилюдно задал Катлеру каверзный вопрос. Он спросил, считает ли он Колемана непобедимым или Колемана все-таки можно победить? Катлер сощурился и процедил сквозь зубы: «Нет сомнений...» Ведущий тут же подставил микрофон Колеману для ответной реакции. «Если бы я был при исполнении, - откашлялся Колеман, - я бы посадил Катлера. Нельзя начинать день с марихуаны...» В зале засмеялись. Рот Катлера тоже искривился в подобии улыбки, но глаза не поменяли своего уверенного выражения.

Джей Катлер: Ступени

2004: Арнольд классик, чемпион; Олимпия, 2 место. **2003:** Айронмен, чемпион; Арнольд классик, чемпион, Сан-Франциско Про инвитэйшнл, чемпион; Олимпия, 2 место; Шоу силы, 2 место; Гран-при России, 2 место; Гран-при Англии, чемпион; Гран-при





Таким оно и осталось, когда Катлер снова покидал подиум «Олимпии» вторым. «Если честно, то я никогда не планировал стать лучшим, — рассказывает Катлер. — Когда я наконец дорос до участника «Олимпии», то у меня и в мыслях не было сравнивать себя с Коулманом. Просто потому, что бодибилдинг - это спорт одиночек, и ты как рудокоп смотришь только себе под ноги. О чем я тогда думал? Как любой семейный мужик, я хотел заработать побольше денег, только и всего! Мне нужно было попытаться выиграть «Арнольд классик» с его самым большим призовым фондом, парутройку турниров помельче, и при этом вдобавок не выпасть из призеров «Олимпии»... Это были задачи такой сложности, что про Рони мне попросту некогда было думать!»

Начиная с 1996 года, Катлер-профессионал настойчиво соревновался. С переменным успехом. Прорыв случился в 2002 году. Он вторично выиграл «Арнольд классик», потом «Айронмен», потом «Сан Франциско про». Такие успехи случайными не бывают. И это стало понятно многим. В том числе и разборчивым руководителям «Масл Теч». Если кто не слышал, то речь идет об инновационной компании спортивного питания, в свое время первой выбросившей на рынок креатин. Сегодня продукты под маркой «Масл-Теч» определяют лицо рынка и рекламировать их может только признанный лидер. Таковым посчитали Катлера. Когда он поставил свою подпись на многолетнем контракте с компанией, как будто тяжкий груз упал с его плеч. Теперь денег у него было так много, что об участии в турнирах второго ряда можно было забыть навсегда. В принципе, можно было вообще не соревноваться. Зачем? Контракт его к этому не обязывал. Разве что совесть.

Катлер уверяет, что никогда прежде не замахивался на титул «Мистер Олимпия» как раз по причине здоровья.

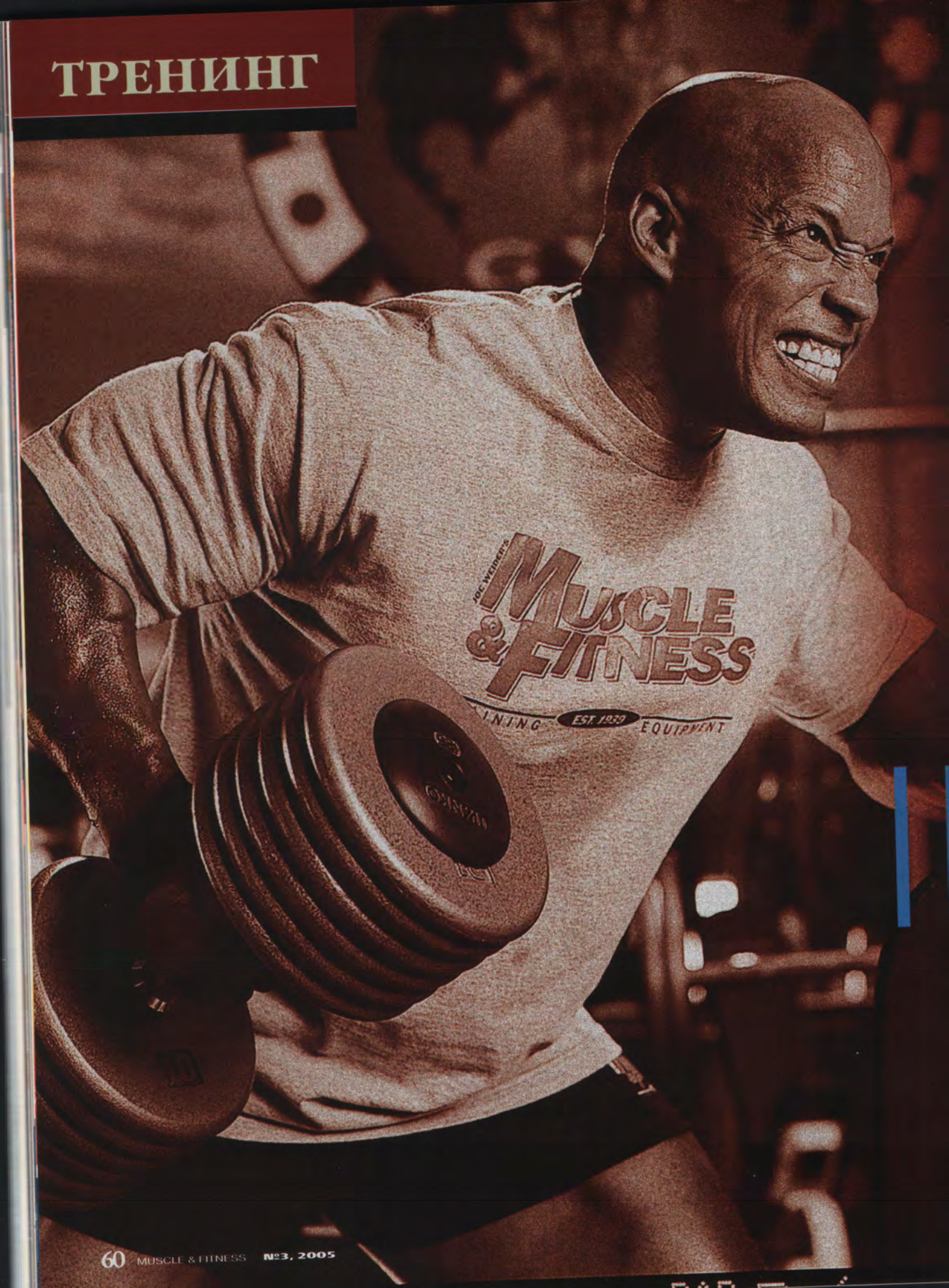
В следующем 2004 году Катлер мог бы участвовать только в «Олимпии». И если бы так случилось, историю нашего спорта, возможно, пришлось бы переписать. Представьте, целый год подготовки! Однако «Арноль классик» Катлер тогда еще не мог пропустить. Это было бы против его суеверных внутренних правил, гласящих, что хлеб насущный надо зарабатывать в поту. И не говорите, что выбор Катлера предрешили деньги. От контракта с «Масл Теч» их уже было достаточно, чтобы откупиться от предстоящего предсоревновательного ада. Однако турнир «Арнольд классик» в свое время слишком многое сделал для Катлера, и он должен был вернуть долги...

Если вы кое-что соображаете в нашем спорте, то вам понятно, что подготовка к «Олимпии» всякий раз шла у Катлера насмарку. Вот и в 2004 году времени на то, чтобы набрать дополнительную массу у Катлера не оставалось. Если он и мог где-то прибавить, то лишь по одной-двум позициям. Опытный знаток здесь воскликнет: но это будет означать диспропорции! Верно! Катлер выбрал спину... и проиграл. Разбухшая спина что-то неуловимо надломила в его общей размерности.

По своей многолетней привычке Катлер шел на очередную «Олимпию» вовсе не затем, чтобы выиграть у Рони. Он шел зарабатывать. В начале века точно так же выходили под купол шапито силачи и по-деловому отрабатывали купленные публикой билеты. По ходу дела судьи сложили баллы и оказалось, что Катлеру снова быть вторым. Годом назад он принял бы это решение судей со спокойствием самурая, но на этот раз все было иначе: оно разожгло амбиции. Отныне у Катлера не было никакой нужды много раз за год сушиться. А раз так, то в следующий раз он сумеет улучшить не только спину, но и все остальное. А это может означать только одно: Колеману крышка!

Итак, Катлер взял в жизни новый курс. Однако напомню, что 8 лет назад в одном из первых своих интервью Катлер обмолвился, что будет выступать лишь до 32-33 лет, не дольше. Почему? Оказывается, Катлер боится за свое здоровье. Вот цитата: «Остаться здоровым после 10-15 лет выступлений, — говорит он, — это для профи достижение покруче победы на «Олимпии». Не о титулах надо думать, а о том, чтобы вовремя соскочить». Больше того, Катлер уверяет, что никогда прежде не замахивался на титул «Мистер Олимпия» как раз по соображениям здоровья. Эта причина задавала изначальную скромность целям: попасть в призеры, засветиться, получить политический капитал... Если сегодня он и думает о победе над Рони, то лишь потому, что соревновательный прессинг на его здоровье ослаб (благодаря деньгам Масл Теч), да и уход из спорта совсем рядом. Катлеру уже стукнул 31 год. Победа стала бы торжественным финальным аккордом и навсегда занесла его имя в пантеон небожителей бодибилдинга. Согласитесь, такие лавры никогда не бывают лишними... Ну а если не получится? Тогда Катлер уйдет с достоинством. В любом случае он уйдет. Ради здоровья. И одновременно останется в памяти нашего спорта, как один из наиболее запоминающихся образцов стойкости, внутренней силы и трезвомыслия...

Голландии, чемпион. **2002:** Арнольд классик, чемпион. **2001:** Олимпия, 2 место. **2000:** Ночь чемпионов, чемпион; Олимпия, 8 место; Чемпионат мира среди профессионалов, 2 место; Гран-при Англии, 2 место. **1999:** Айронмен, 3 место; Арнольд классик, 4 место; Олимпия, 15 место. **1998:** Ночь чемпионов, 12 место. **1998:** Чемпионат США среди любителей, чемпион в тяжелой категории (проф. карта). **1993:** Чемпионат США среди юниоров, чемпион в тяжелой категории.


JOE WEIDER'S
MUSCLE & FITNESS
EST. 1939

Сила ума

«Бодибилдинг — это величайший тест на интеллект.»

— Арнольд Шварценеггер

Ли Лабрада, профессионал, многократный призер «Олимпии»

Допустим, вы пришли на тренировку, а настроя нет. Не идет тренировка! Как тут быть? Ответ напрашивается сам собой: нагрузку надо сократить. Вялость, отсутствие энтузиазма - это нешуточные симптомы. Возможно, вы не успели восстановиться. Возможно, начинается простуда. Возможно, вы у порога перетренированности. Перебор с нагрузкой тут по-настоящему опасен. А теперь другой случай, противоположный. Энергии у вас хоть отбавляй! Настроение отличное! Вы добили все сеты, но вполне можете сделать еще парочку. Давайте зададимся вопросом: а надо ли?

КТО ПОМОЖЕТ?

Опытный тренер вам возразит: нет, не надо! Тренировки растят силу и выносливость, а вот темп восстановления - это понятие генетическое. И ничего с ним не поделать. В том смысле, что ничем нельзя подстегнуть. Это все равно, что попытаться ускорить рост дерева. Так что после чрезмерно ударной тренировки вы придете на следующую недовосстановленным. Прежнего интервала отдыха вам уже не хватит. Придется добавить лишний день отдыха, но тогда ведь отлаженный график тренинга пойдет прахом. И зачем? Ведь одна тренировка все равно никаких особых прибавлений массы вам не даст. В нашем спорте не бывает ничего от одной тренировки.

А если опытного тренера рядом нет? Кто вас убережет от ошибки? Вот тут мы подходим к главной теме нашей статьи - принципу инстинктивного (или интуитивного) тренинга. Интуиция должна вам помочь! То самое тренировочное наитие, которое заставит вас отказаться от лишнего сета точно как отодвинуть тарелку за обеденным столом: мол, наелся, не хочу больше!

Новички инстинктивный тренинг обычно представляют себе так. Заходит в тренажерный зал здоровенный качок и чешет у себя в затылке: какое бы упражнение сделать?

Нет, на самом деле все не так. Бодибилдинг - это спорт, а потому и здесь выход на пик формы осуществляется по плану. Весь тренировочный год делится на периоды с разными задачами («периодизация нагрузок»), и планомерные итоги каждого цикла в конце года сливаются воедино, давая задуманный прирост мышечный объемов. Так что в бодибилдинге вам поневоле приходится все планировать до мелочей. Казалось бы, где тут место для интуиции?

КОПИ ОПЫТ

Начнем с того, что т.н. интуиция - это всегда результат опыта. Однако чтобы опыт помог вам в будущем, его надо запомнить. Иначе ваш опыт сотрется, забудется и никогда не станет вашим жизненным капиталом. Другими словами, уроки жизни надо затвердить, будто школьные. А потом осмыслить. Как раз для этого вам и нужен тренировочный дневник.

Заведите такой дневник с первого дня тренинга и записывайте в него следующие данные:

- **Рабочий вес, число сетов и повторов в каждом упражнении**
- **Время отдыха между сетами**
- **Точное время тренировки и ее продолжительность**
- **Настроение и физическое состояние в канун тренировки**
- **Настроение и физическое состояние после ее окончания.**

Вдобавок каждые 2 недели надо взвешиваться и записывать результат в дневник. Если вы ведете напряженный образ жизни и питаетесь нерегулярно, надо завести графу «примечания». Туда вы будете заносить количество суточных приемов пищи до и после тренировки, в дни отдыха и фиксировать продолжительность перерывов между приемами пищи. Заодно надо отслеживать эффект приема пищевых добавок.

Хотя вести такие записи хлопотно, они остро нужны всем культуристам. Секрет в том, что воздействие отдельного физического упражнения на мышцу одинаково для каждого, однако тренировки в целом на всех действуют по-разному. Это объясняется тем, что каждый из нас живет в своем собственном мире. У каждого своя мера нервных и психологических стрессов, свои особенности питания, и наконец у каждого свой уровень здоровья.

ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!

Бодибилдинг - это беспроигрышная технология роста мышечных объемов, однако конечный успех зависит от личной способности атлета привести в гармонию тренировочные нагрузки и прочие жизненные факторы. Как раз поэтому спортивные психологи вместо слова «интуиция» предпочитают другой термин: «спортивный интеллект». У вас должно хватить ума, чтобы составить такой график тренинга, который при условии неизбежных побочных стрессов, все-таки приведет вас к задуманной цели.

Главное свойство интеллекта - способность к анализу. Однако что анализировать, если вы не ведете тренировочный дневник? Запомните, ваш успех в бодибилдинге начинается с усидчивости - въедливых и кропотливых записей, которые станут предметом раздумий, а потом помогут принять верное решение.

Представьте, вы открываете тренировочный дневник и видите, что ваши тренировочные веса не растут, собственный вес стоит на месте, тренировки слишком утомляют, а

энтузиазма нет и в помине. Разве не понятно, что выбранная вами система тренинга не работает? Разве не понятно, что ее надо решительно менять?

Однако большинство культуристов-любителей дневника не ведут, и потому никаких выводов не делают. Вот что происходит на практике. Любитель встает на весы, обреченно отмечает, что вес никак не растет, ну а затем отправляется в зал, чтобы снова делать те же упражнения, что и неделю, месяц и год назад...

Впрочем, вернемся к интуитивному тренингу. Поначалу вам надо строго следовать выбранной системе тренинга. И обязательно вести подробные дневниковые записи. Уже через 2-3 месяца вы начнете примечать определенные закономерности, связанные с питанием и сном. Недостаток того и другого не только ухудшает вам показатели, но и подрывает психический тонус, порождая потерю энтузиазма. Все это раз и навсегда сделает вас убежденным сторонником качественного восстановления. Вот вам первый бесценный опыт! В самом деле, прежде чем начать качать массу, вы должны научиться отдыхать. Короче, выявить в своем образе жизни все те факторы, которые мешают полноценному отдыху, включая ссоры с женой. И это, действительно, главное! Ведь без «правильного» восстановления самые тяжелые и фанатичные тренировки теряют смысл, становятся пустой тратой сил и времени!

ДУМАЙ!

Первый год тренинга - это как на войне. Сначала составь план атаки, а потом атакуй, не допуская даже малейших отклонений от плана! Импровизации хороши на эстрадной сцене. Бодибилдинг и война - совсем другой случай.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Перед вами тест на т.н. «спортивный интеллект». Выберите правильный ответ.

Вы решили попробовать новую «грудную» программу из большого числа упражнений и сетов. А раньше вы тренировались в силовом стиле: всего 3 упражнения по 2-3 сета. Вы добрались до самого конца тренировки, но чувствуете, что не «пробили» грудные. Что вы сделаете?

А) завершите программу, как и предписано.

Б) сделаете еще пару-тройку сетов, чтобы «добить» грудь.

Вы пришли на тренировку без настроения. Нет, вы ничем не больны, но во всем теле чувствуется какая-то разбитость. Что делать? Не уходить же! И вы решаете в каждом упражнении делать по два сета вместо обычных трех. Однако к концу тренировки все волшебно меняется. Вы чувствуете прилив сил и энергии. Что вы предпримете?

А) завершите тренировку и отправитесь домой.

Б) сделаете еще несколько упражнений.

Вы качаете бицепс и вдруг ощущаете боль в нижней локтевой связке. Что вы сделаете?

А) немедленно остановите тренировку.

Б) попробуете сделать какое-то другое упражнение, в котором не чувствуется боли, но при этом все равно сократите рабочий вес.

Вместе с партнером вы будет качать ноги. Вы наэлектризованы до предела, выходите из раздевалки в зал и видите, что все стойки для приседаний заняты. Ваши действия?

А) сделаю какие-нибудь сгибания-разгибания ног, или выпады, а когда стойки освободятся, пойду делать приседы.

Б) пойду делать тяжелые жимы ногами или ганк-приседы.

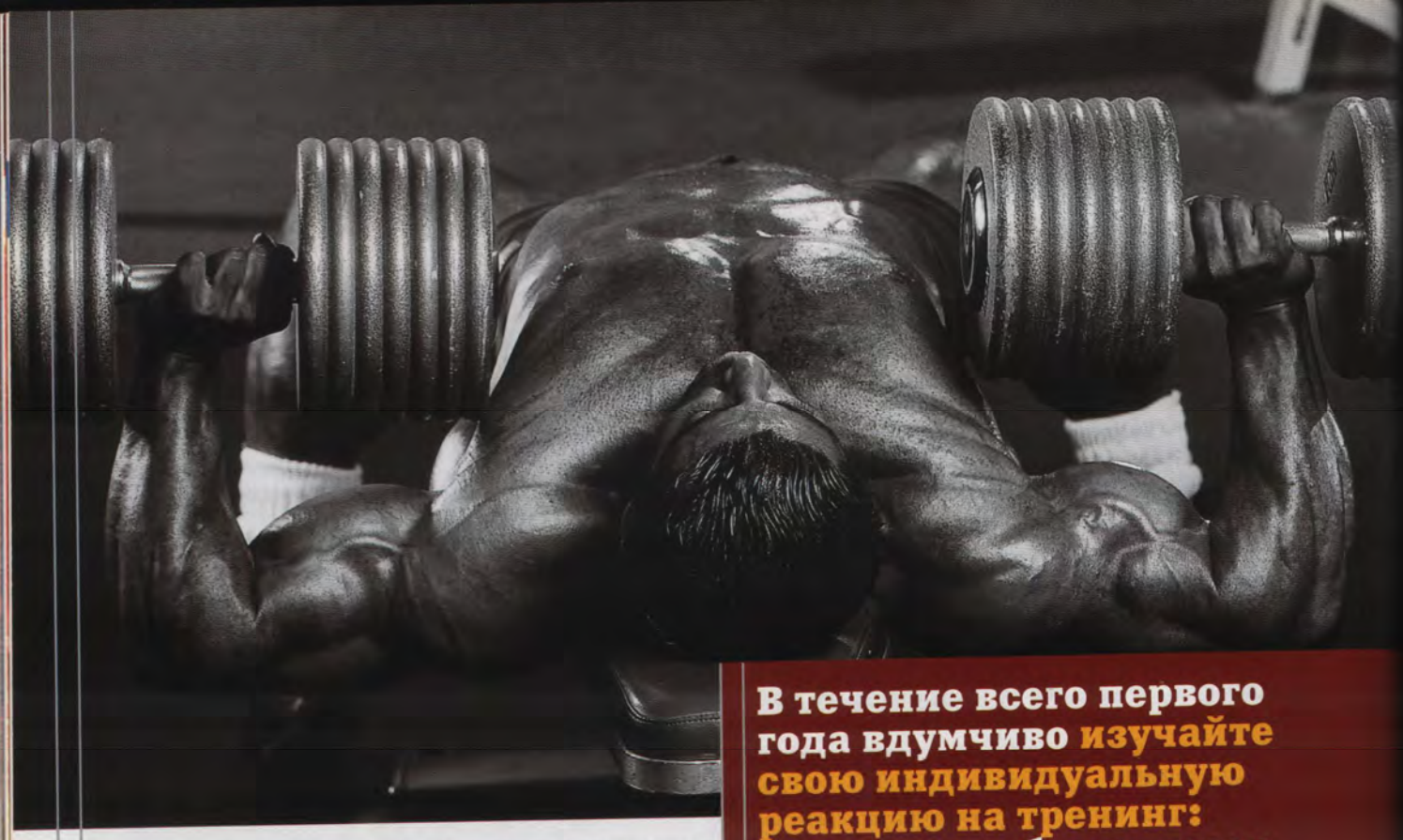
ПРАВИЛЬНО:

1. А) Поскольку вы принципиально поменяли режим тренинга, уже это само по себя является достаточным тренировочным стимулом. Субъективным ощущениям доверять не стоит. «Добивать» грудь не нужно.

2. Б) Поскольку вы сократили прежний объем тренинга, вы можете сделать дополнительные упражнения и сеты, чтобы довести его до привычного рабочего уровня.

3. А) или **Б)** Все зависит от характера боли. Если она резкая, имеет характер внезапного прострела, тренировку надо сразу же оборвать. Если боль слабая, тупая, тянущая, можно попробовать сделать другое упражнение. Тем не менее, рабочий вес надо сократить.

4. Б) Любое другое упражнение, пусть и с небольшим весом, понизит общую силу ног. Это приведет к падению интенсивности главного упражнения. К тому же неизбежно угаснет первоначальный психический запал. Поскольку жимы ногами и ганк-приседы не уступают по эффективности приседаниям, немедленно беритесь за них! Вложите в эти упражнения всю мощь своего энтузиазма!



В течение всего первого года вдумчиво изучайте свою индивидуальную реакцию на тренинг: величину рабочих весов, число сетов и повторов, протяженность отдельных тренировочных циклов.

В течение всего первого года вдумчиво изучайте свою индивидуальную реакцию на тренинг: величину рабочих весов, число сетов и повторов, протяженность отдельных тренировочных циклов. И не надо каждые пять минут бегать к зеркалу и разглядывать свой набухший бицепс! Запомните, первый год тренинга дан вам для получения уникального знания о себе самом! Как только вы поймете, что на вас действует, а что нет, накачка массы покатится как по маслу.

Большинство любителей, не ведущих дневника, имеют общую проблему, одну на всех: они догадываются, что система тренинга, которой они следуют, в их личном случае почему-то не срабатывает, но совершенно не знают, чем ее заменить...

ДЕЛАЙ ПО-СВОЕМУ!

Огромное значение имеет верный выбор последовательности тренировок. С какой мышечной группы вы начинаете сплит? С груди, потому что так все делают? Если вы будете вдумчиво вести дневник, то скоро поймете, что начинать сплит лучше со своей самой сильной мышцы. Такая мышца есть у каждого, и если для вас это спина, то после выходных лучше первым делом прокачать спину. Работа над генетически сильной мышцей, да еще отдохнув, с хорошим настроением, приносит много радости и заряжает энергией на много дней вперед. Понятно, что перемена первого дня сплита потянет за собой изменение и всего остального. Что качать дальше? Наверное, грудь. Тренинг спины почти не затронул массив мышц-ассистентов груди, так что прокачка грудных нисколько не пострадает. Скорее, наоборот. После тренинга спины, который всегда в радость, и тренинг грудных пройдет на ура. Вместе с грудными сильно утомляются трицепсы. А это значит, что вслед за грудью нужно качать дельты. Тогда в жимах уставший трицепс перестанет отбирать нагрузку у дельт, и они примут ее на себя целиком. Что дальше? Бицепс! После нагрузки на спину он уже успел отдохнуть. На следующий день приходит черед трицепса. Потом можно заняться ногами. И снова перед вами суббота и воскресенье. Эти выходные дни, свободные от тренинга, подарят вам массу положительных эмоций. В понедельник, хорошо отдохнув, вы снова займетесь спиной.

А что если у вас сильные ноги? Тогда все будет иначе, совсем не так, как у других. В любом случае, прежде вам придется разобраться, какая мышца у вас генетически сильна. А это опять означает записи, записи, записи...

УЧИСЬ УЧИТЬСЯ!

Вы слышали, как Менделеев увидет свою периодическую таблицу элементов во сне? Вы читали, что идея всемирной относительности поразила Эйнштейна в лифте? Вы в курсе, что величайшие музыкальные темы приходили Моцарту вовсе не за роялем, а при самых обычных занятиях, вроде уличных прогулок?

То же самое ожидает и вас. Рано или поздно огромный опыт самопознания, накопленный и осмысленный вами, взорвется мистическим озарением, которое высветит вам надежный и прямой путь к вашей цели. Так было со всеми: Шварценеггером, Ятсом, Шелестовым, Колеманом, Макшанцевым, Катлером... За каждым из этих имен своя собственная суперэффективная тренировочная система.

Начните с малого — дневника...



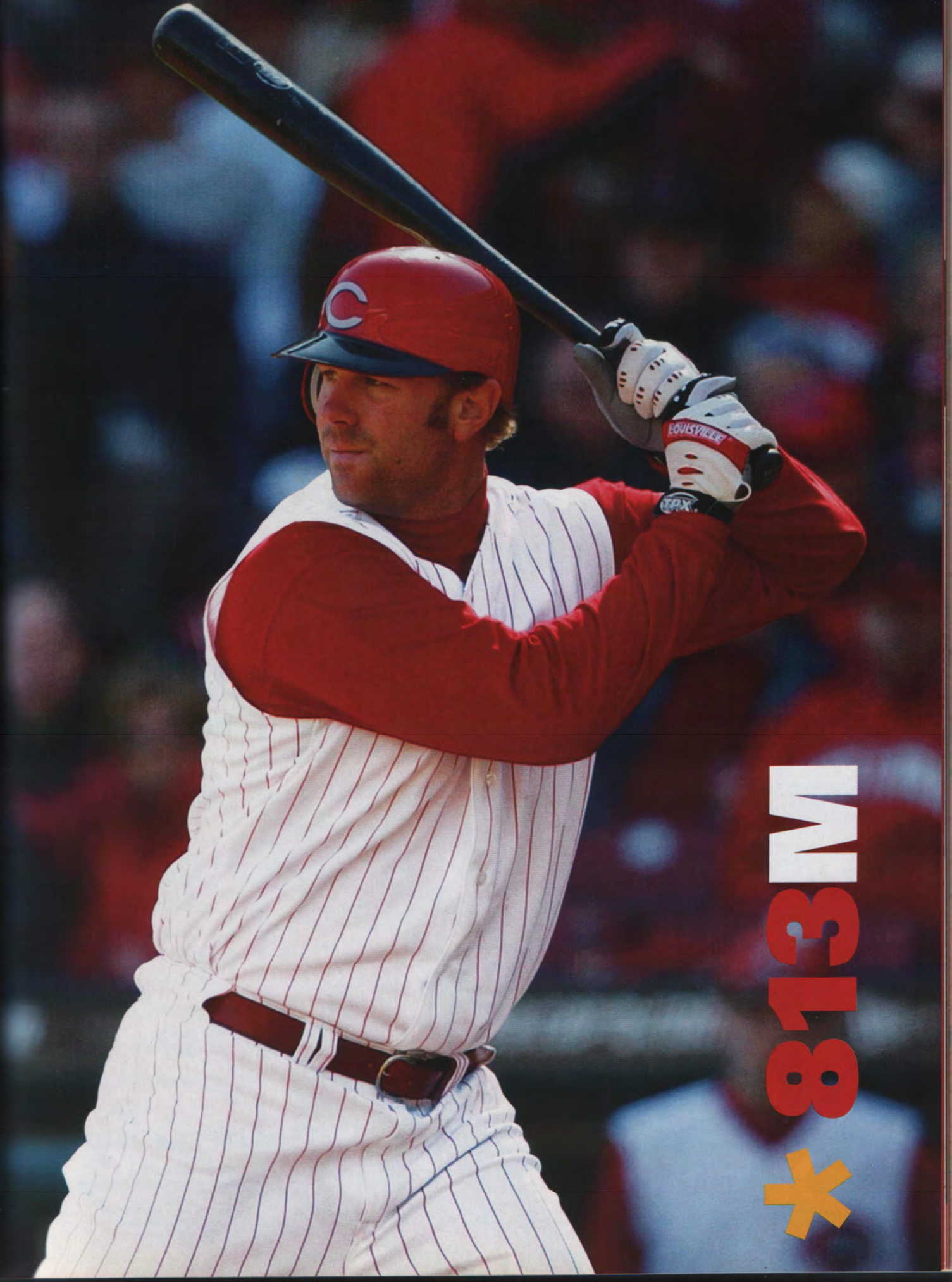
РЕКОРДЫ СИЛЫ

Перед вами галерея любопытных, иногда курьезных, рекордов. Их поставили спортсмены и простые любители, кто в надежде на славу, а кто-то из чистого интереса. Часть достижений зафиксирована официально. Другие записаны со слов свидетелей. Так или иначе, это – рекорды. И перед ними стоит снять шляпу.

ПЕРВАЯ КОСМИЧЕСКАЯ

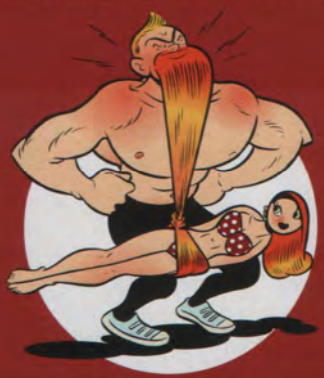
10 Бейсболист **Адам Данн** так лупанул битой по мячу, что тот вылетел из чаши стадиона со скоростью пушечного снаряда и после долгого полета приземлился на берегу местной реки. Общая длина полета мяча составила 813 метров! Это тем более удивительно, поскольку бейсбольный мяч не обладает большой упругостью. Выходит, рекорд был поставлен почти исключительно «силой рук».

ИЛЛЮСТРАЦИЯ ДЖО ЗЕФФ


LOUISVILLE
TPX
813M

РЕКОРДЫ ЛИТВЫ

9 Литовец **Антанас Контримас** не брился ровно 25 лет. Длина его бороды не удостоилась Книги рекордов Гинесса, зато литовец попал туда за другие заслуги. Он ухитрился поднять на 10 см над землей женщину весом 62 кг, обвязав ее концами своих бакенбардов. Раньше Антанас уже проделывал похожие трюки: поднимал мешок с зерном, тумбу из-под телевизора и бутыль с домашним пивом. Ему также удалось сдвинуть с места (используя бороду как канат) джип Лэнд Ровер, спортивный самолет и легковой автомобиль с 5 пассажирами.





ДАЙТЕ ТОЧКУ ОПОРЫ!

8 **Кевин Фаст**, доктор теологи и вообще солидный человек, занимает тем, что в свободное от науки время передвигает тяжести. Как-то он прочитал, что какой-то австралиец побил его рекорд: сдвинул с места «поезд» из легковых авто общей длиной 36 метров. У Фаста взыграло, и он подготовил достойный ответ сопернику. Три пожарные машины общим весом 47 тонн были прицеплены одна к другой. Ну а Фаст за 2 минуты сумел протащить их на расстояние 150 метров!

MOSCOW INTERNATIONAL OPEN FITNESS FESTIVAL
MIOFF | ФИТНЕС ПРОЕКТ ГОДА



3-Й МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФИТНЕС ФЕСТИВАЛЬ

21-23 СЕНТЯБРЯ 2005
Москва, ЛФК ЦСКА

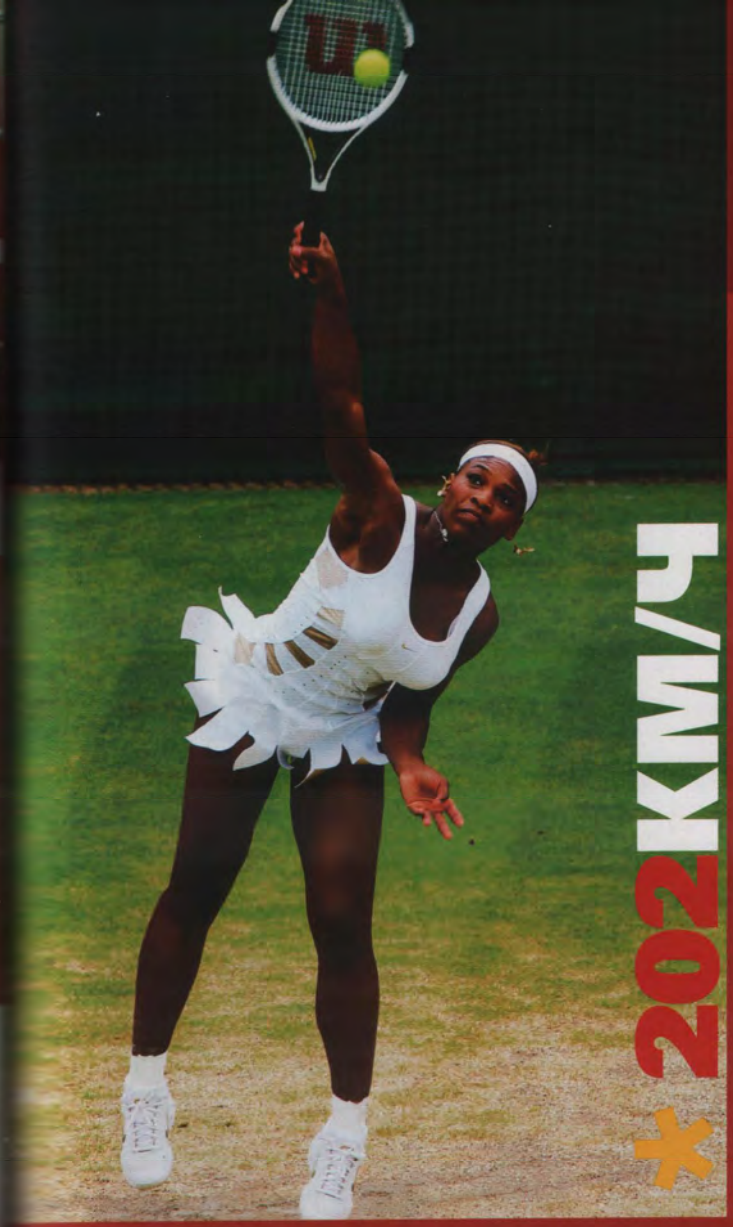
ВЫСТАВКА
ФОРУМ
WELLNESS-КОНВЕНЦИЯ

организаторы:
RTE GROUP RFU FITNESS REPORT

при поддержке:
IHRSA

информационные спонсоры:
IRONMAN MAGAZINE Качай мускулы
культура тела Доктор

за дополнительной информацией обращайтесь:
тел.: +7 (095) 101-4407
факс: +7 (095) 101-4417
e-mail: festival@rte-expo.ru
http://www.mioff.ru
http://www.fitnessunion.ru



ЖЕНЩИНЫ БЬЮТ ПРАВОЙ!

7 Американская теннисистка **Сирена Вильямс** играла с Татьяной Головиной в Уимблдоне и выиграла. Попутно она установила рекорд силы удара на этом чемпионате. Теннисный мяч отлетел от ее ракетки со скоростью 202 км/час! Оказалось, что старшая сестра Сирены тоже рекордсменка. Играя теннисный матч в Европе она придала мячу скорость 205 км\час!

ОДНИМ МИЗИНЦЕМ

6 Англичанин **Барри Андерсон** как раз в расчете на Книгу рекордов Гиннеса предпринял попытку поднять с пола штангу весом 88 кг. Мало? Если бы! Поднять штангу предстояло одними мизинцами! Попытка удалась и подвиг Барри был увековечен, как рекорд силы.



РЕКОРДЫ СИЛЫ

ПОРАБОТАЛ ЯЗЫКОМ



5 Только не пробуйте повторить! Англичанин **Томас Блэкторн** оторвал от пола вес 11 кг. Прикол в том, что вес был подвешен к его языку. Любопытно, что у англичанина немало единомышленников. Очень многие по всему миру пытаются поднять вес языком. Но у Блэкторна вышло лучше!

НА ЯБЛОКАХ!



4 На последней Олимпиаде в Афинах выступление крошки-китаянки, весящей всего 69 кг, потрясло публику. В пяти попытках она ставила и тут же улучшала мировые рекорды! В итоге она закончила выступление с лучшими мировыми показателями в рывке (122,6 кг) и толчке (153,0 кг), и лучшей суммой двоеборья - 275,6 кг. Не менее удивительно и то, что основу рациона питания чемпионки составляют... яблоки.



РЕАКТИВНЫЙ!

3 Канадец **Рой Бергер** - чемпион скоростного отжимания от пола. Ровно за минуту он успел отжаться 138 раз! Это на 5 отжиманий лучше прошлогоднего рекорда, поставленного Джеком Заторским. Получается, что Бергер делает 2,3 отжимания в секунду! Бергеру уже много лет принадлежит непобиваемый рекорд отжиманий за час. Он отжался 3416 раз!

РЕКОРДЫ СИЛЫ

РЕЗУЛЬТАТ МОЛИТВ



2 В Нью-Йорке м-р **Чинмой** в возрасте 73 лет за одну ночь поднял более 100 тонн! Одновременно в тренажере для икр он сделал 40 повторений с весом 680 кг! Силач показал и другие силовые трюки: поднял рояль с играющей пианисткой и выжал на прямые руки олимпийского спринтера Карла Льюиса. Сам м-р Чинмой имеет скромные габариты. При росте чуть выше 170 см он весит 77 кг. Откуда же берется сила? Вот ответ: «Сила приходит изнутри. Это результат молитв и медитаций.»



РЕКОРД 21 ВЕКА!

1 Когда американец **Джен Ричлак** выжал лежа 408,6 кг, это казалось фантастикой. В прошлом году Ричлак выставил на штангу 456,3 кг! Примерно полчаса ему надевали и прилаживали специальную силовую майку. Потом он лег под штангу и легко выжал ее! Ричлак весит 175 кг при росте 188 см. M&F

ПСИХОЛОГИЯ



ЮРИЙ ТЕРЕЩЕНКО
ИЛЛЮСТРАЦИЯ ДЖО МОРЗЕ

ЭТО НЕ ПРО НАС!

Вот они ступени падения: сначала вы беретесь за накачку, потом за стероиды, ну а потом попросту перестаете быть нормальным человеком... Стероидная ярость... Синдром стероидного супермена... Конфликтность... Потеря интереса ко всему за стенами тренажерного зала... И это портрет настоящего культуриста? Давайте разбираться!

Это явление было открыто случайно в ходе рутинного психологического тестирования американских культуристов. Исследователи должны были выяснить, какие мотивы выталкивают атлетов на прием стероидов. Результаты опроса казались легко предсказуемыми. В одну группу попадут, мол, соревнующиеся спортсмены, и они, понятное дело, будут принимать гормоны в несуразно больших дозах, поскольку готовы заплатить за победу любую цену, а вторую группу составят любители, подгадывающие тренинг под пляжный сезон и «помогающие» себе скромными циклами пару раз за год. Однако после обработки данных оказалось, что помимо предсказанных двух групп есть еще и третья. В нее входили культуристы-любители, которые не только не собирались соревноваться, но даже не имели ясной цели тренировок в ближайшие недели.

Тем не менее, они принимали огромные дозы стероидов, которые порой в 15 раз превышали медицинские показания. Исследование данной группы выявило, что все ее члены страдают одинаковым поведенческим расстройством, которое ученые назвали «тренингомания». Такого рода психические отклонения в науке именуют «аддикция», от латинского addictus - человек, проданный в рабство. Речь идет о болезненной зависимости от наркотиков, алкоголя, азартных игр, интернета и пр. В данном случае ученые выделили вид зависимости от тренировок.

ВО ТЬМЕ

Главная особенность тренингоманов - подавленный эмоциональный тонус. Они всем недовольны, конфликты, замкнуты, не могут «найти место» в жизни. При этом многие тренингоманы имеют совершенно неадекватную завышенную самооценку. Они говорят, что им «скучно», что их окружают «серые» посредственности. Они постоянно жалуются на непонимание близких людей. При этом они не способны упорно учиться и работать, имеют низкую стрессоустойчивость, быстро устают, раздражаются и конфликтуют с коллегами. В жизни это хронические неудачники, на которых нельзя опереться ни в семье, ни на рабочем месте.

Когда потенциальный тренингоман однажды попадает в тренажерный зал, его жизнь волшебно меняется: повышается настроение, куда-то улетучиваются депрессивные тягостные мысли, нерешенные проблемы. Возникает обманчивое ощущение, будто в жизни все «налаживается», нормализуется, однако на самом деле это лишь начало разрушительного процесса под названием психическая аддикция. Сами подумайте, ведь тренингоман не решает накопившиеся пролемы, а лишь уходит от них на всемя тренировочной сессии. Поскольку возвращение к реальной жизни мучительно, как после приема наркотиков, тренингоман удлиняет время пребывания в зале, начинает тренироваться ежедневно и тем самым, фактически, выключает себя из окружающего мира. Тренингоман наивно пытается тренингом подменить этот мир, как наркоман наркотиками, а страдающие алкоголической зависимостью — алкоголем. В результате изначальная патология личности нарастает, как снежный ком. Вот типичные отклонения в поведении тренингомана.

>> Тренировки начинают вытеснять из жизни прочие интересы и привязанности; для них попросту не остается места, поскольку тренировки становятся ежедневными. Происходит чрезмерная психологическая фиксация на самом процессе тренинга: на сегодняшней тренировке тренингоман уже предвкушает завтрашнюю.

>> Тренировки ведутся самым «беспощадными» и рискованными способами, с явными нарушениями техники. Использование чрезмерных весов и «шоковых» методов на регулярной основе ведет к пере-

тренированности, частым травмам и, как следствие, «застою» результативности.

>> Тренировки не прерываются даже в объективных случаях, когда произошла тяжелая травма, тренингоман серьезно заболел или простужен. Перерывы между тренировками расцениваются как тягостное, непривычное и бесцельное времяпрепровождение.

>> Характерно, что познания в бодибилдинге у тренингоманов ограничиваются элементарным знанием упражнений и примитивных тренировочных схем. Тренингомана практически невозможно переубедить изменить режим тренинга, хотя он сам видит, что этот режим не дает прогресса.



Специалисты-психологи склоняются к мнению о том, что тренингомания спровоцирована самыми настоящими психическими расстройствами

>> Периодически у тренингомана возникают т.н. состояния «драйва», когда его непреодолимо тянет немедленно начать тренировку.

>> В периодах между тренировками тренингоман испытывает раздражительность, недовольство, агрессию.

>> При объективной невозможности тренироваться у тренингомана появляется ясно выраженная тревожность и специфический страх растерять «массу».

>> Тренингоман обычно резко повышает интенсивность тренинга при непредвиденных стрессах. Не умея разрешить внезапно возникшую проблему, тренингоман буквально бегом устремляется в зал и хватает любой снаряд, который попадается под руку. Это позволяет ему быстро «снять стресс».

>> Тренингоман принимает все жизненно важные решения только через призму тренинга. К примеру, отказывается идти на выгодную работу, потому что это помешает тренировкам.

>> Со временем в жизни тренингомана нарастает все больше трудностей. Он то и дело меняет места работы, поскольку окружающим кажется бездельником. Тренингоман часто скатывается в настоящее иждивение и живет за счет родителей или заработка жены. Кстати, тренингоман с большим трудом создает семью, а если это и происходит, то почти всегда со временем разводится.

>> Погруженный в бодибилдинг тренингоман постепенно теряет друзей. Ему с ними попросту не о чем разговаривать. Одновременно тренингоман конфликтен, вспыльчив, а это отталкивает от него людей. В итоге формируется т.н. «эмоциональная самоизоляция», когда тренингоман превращается в угрюмого и нелюдимого типа.

>> Повседневное поведение тренингомана резко различается. Он совершенно пассивен в бытовом плане, вплоть до утраты навыков повседневной гигиены, когда тренингоман «забывает» принять душ и почистить зубы, носит давно нестиранную и заношенную одежду, и одновременно в зале проявляет нездоровое возбуждение и веселость.

>> Тренингоман патологически озабочен своим телом. Летом он стесняется открытой одежды, предпочитает закрытую мешковатую одежду, скрывающую истинные телесные объемы.

Постепенно тренингоман переходит ту грань, когда существование вне бодибилдинга становится крайне тягостно и, фактически, невозможно. Ужасающая мысль о возможном перерыве в тренировках преследует тренингомана точно страх смерти.

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ СТЕРОИДЫ?

Как известно, в США стероиды были занесены в список запрещенных препаратов вовсе не потому, что повсеме-

стно используются как спортивный допинг, а по причине выраженного психотропного эффекта. В качестве «убийственного» аргумента приводятся примеры из бодибилдинга: стероидная ярость, культуристическая булимия, синдром стероидного супермена. Однако данные американских психологов, изучающих тренингоманию, заставляют взглянуть на проблему иначе.

Мнение о том, будто стероиды, особенно в больших дозировках, способны вызвать патологические изменения психики, похоже, является ошибочным. Скорее, все обстоит как раз наоборот: изначальная патология психики тренингоманов выталкивает их на прием огромных стероидных доз. Ну а известные случаи неконтролируемых вспышек ярости среди культуристов, злоупотребляющих стероидными препаратами, их явно нездоровое эйфорическое поведение связаны вовсе не со стероидами, а всего лишь являются проявлением той самой психической патологии, которая типична для тренингомании.

Почему тренингоман применяет стероиды и обязательно в абсурдно больших дозировках? Ответ на этот вопрос кроется в недрах личности тренингомана. Тщательно скрываемая низкая самооценка, и глубоко запрятанное недовольство собой и собственной внешностью, порождает у тренингомана абсурдное желание «переродиться» в человека другого типа не только в ролевом отношении, но и «генетически». Поскольку тренинг у тренингомана малоуспешен из-за примитивных методов тренировок, то он поневоле обращается к стероидам. При этом размеры доз становятся прямо пропорциональны желанию «переродиться».

Тренингоман — это почти всегда незрелая личность, без жизненных установок и принципов, обычно без образования и работы. Бодибилдинг отдаляет тренингомана от жизненного успеха, и его отсутствие, как правило, тяжело и депрессивно переживаемое, заставляет тренингомана тренироваться все более интенсивно. Понятно, что на этом пути тренингоман начинает увеличивать и стероидные дозы.



Тренингоман – это почти всегда незрелая личность, без жизненных установок и принципов, обычно без образования и работы.

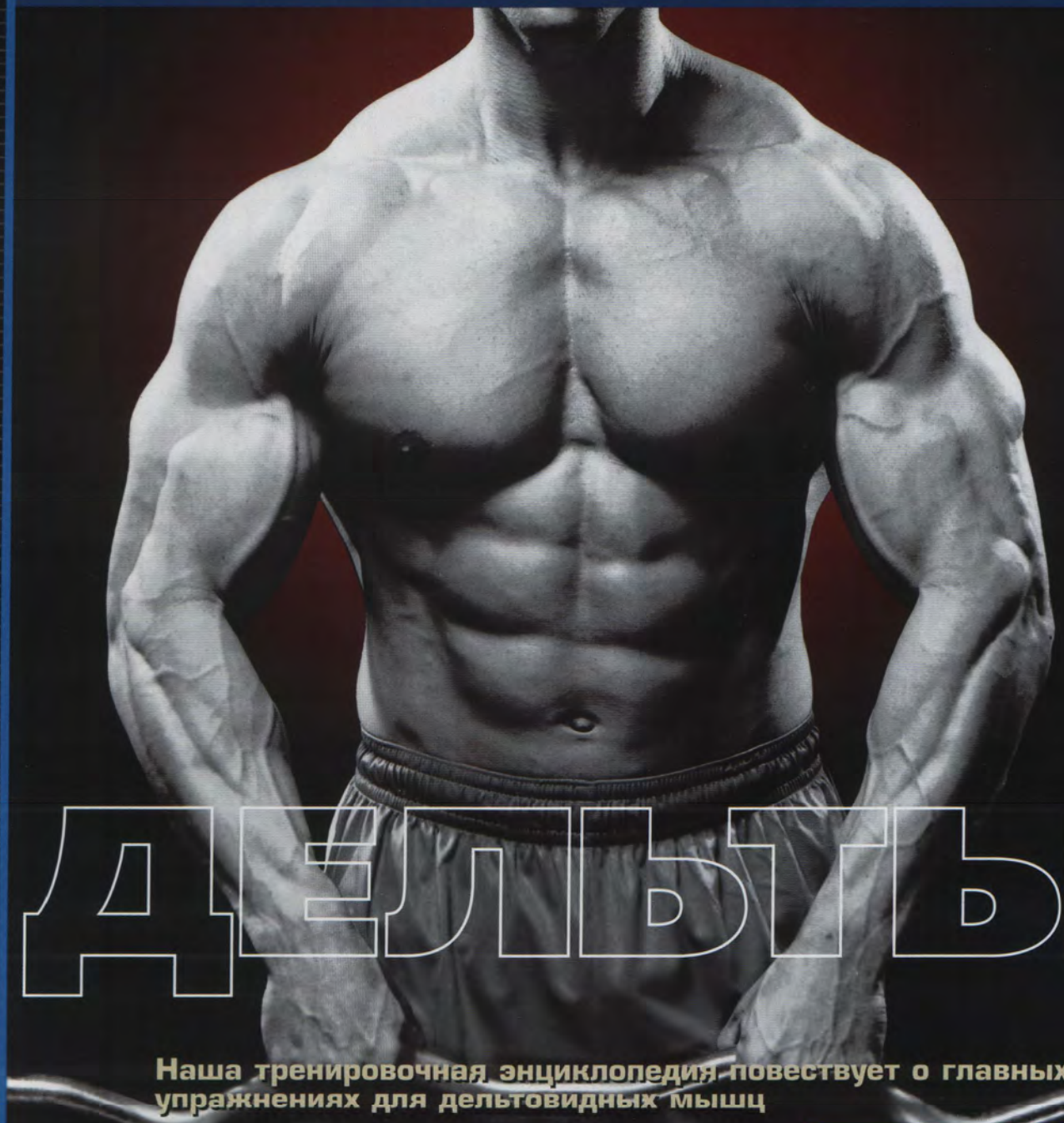
Любопытно, что многие тренингоманы сообщают об эффекте «вздергивания» психики, который они получают при приеме стероидов и даже о необыкновенном подъеме физического влечения. На самом же деле речь идет о банальном эффекте «плацебо». Считая стероиды «железной» гарантией успеха, тем более, в огромной дозе, тренингоман после инъекции чувствует эйфорию, как будто он реально к нему приблизился. Ученые отмечают похожий эффект у наркоманов, многие из которых испытывают вполне явные симптомы наркотической эйфории уже в момент покупки наркотиков.

ПРИЧИНУ НАДО ЛЕЧИТЬ

Специалисты-психологи склоняются к мнению о том, что тренингомания спровоцирована самыми настоящими психическими расстройствами. Среди тренингоманов, помимо типичных нарушений внимания и мотивации, очень часто встречаются депрессии, сверхценные идеи и даже бредовые расстройства. Это говорит о том, тренингоманию порождают вовсе не бодибилдинг и не стероиды. Как и большинство психических заболеваний, она носит наследственный характер. Другое дело, что употребление огромных доз стероидов при отсутствии ясно выраженных целей и грамотного тренировочного плана позволяет с высокой точностью диагностировать тренингоманию и размежевать ее с истинным увлечением бодибилдингом. И в этом направлении у ученых еще много работы. В частности, обнаружена связь между тренингоманией и другими видами аддикций и прежде всего наркотиками и алкоголем. Очевидно, что такого рода наклонности не могут сформироваться в рамках силовых тренировок.

Психологи убеждены, что причины тренингомании кроются в наследственных психических нарушениях. Бодибилдинг не виноват. Как и стероиды. **M&F**

M&F Книга знаний



ДЕЛЬТЫ

Наша тренировочная энциклопедия повествует о главных упражнениях для дельтовидных мышц

Содержание:

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ С. 78
ПОДЪЕМЫ В СТОРОНЫ СИДЯ С. 79
ТЯГА К ПОДБОРОДКУ С. 80
ПОДЪЕМ ШТАНГИ ПЕРЕД СОБОЙ С.81
ОБРАТНЫЕ РАЗВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ С.82

>> Тренинг дельт включает базовые жимы и изолирующие упражнения для отдельных мышечных пучков. Эти изолирующие движения многовариантны. Мы выбрали те из них, что по праву считаются главными.

целевые мышцы

передние дельты, средние дельты, трапеции

Жим гантелей сидя



» Жим — единственное многосуставное упражнение для дельт. По этой причине оно позволяет нагрузить дельты по-настоящему серьезным весом. Жим справедливо считают главным упражнением для накачки общей массы дельт. Тем более, что жим сидя позволяет использовать разные режимы тренинга — и мало-, и многоповторный.

» Хотя основным вариантом жимов считается жим с гантелями (по причине безопасности для плечевых суставов), время от времени стоит применять штангу. Вес штанги будет несколько больше, чем суммарный вес двух гантелей, тем не менее, за большими весами гнаться не стоит. Гриф штанги запирает прямые руки в жесткую «раму», а плечевые суставы не любят отсутствие свободы. Чрезмерный вес штанги может привести к травме.

» Базовое упражнение традиционно делают первым. Жим сидя не исключение. После жимов обычно следуют упражнения изолированного толка.

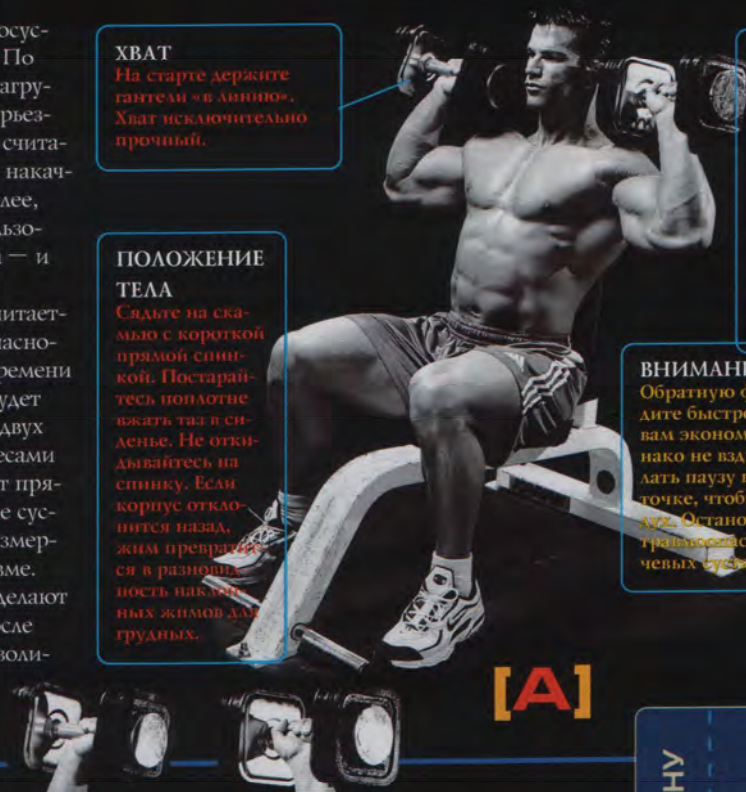
РУКИ
На старте часть руки от плеча до локтя должна быть параллельна полу. Не опускайте локти книзу! Предплечья почти вертикальны.

ХВАТ
На старте держите гантели «в линию». Хват исключительно прочный.

ГОЛОВА
Не наклоняйте голову вперед. У многих это происходит непроизвольно. Смотрите прямо перед собой!

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА
Сядьте на скамью с короткой прямой спинкой. Постарайтесь поплотнее вжать таз в сиденье. Не откидывайтесь на спинку. Если корпус отклонится назад, жим превратится в разновидность наклонных жимов для грудных.

ВНИМАНИЕ!
Обратную фазу проходите быстро. Это даст вам экономию сил, однако не вздумайте делать паузу в нижней точке, чтобы перевести дух. Остановка здесь травмоопасна для плечевых суставов.



[A]

[B]

АМПЛИТУДА
Жмите гантели кверху, не раскачиваясь.

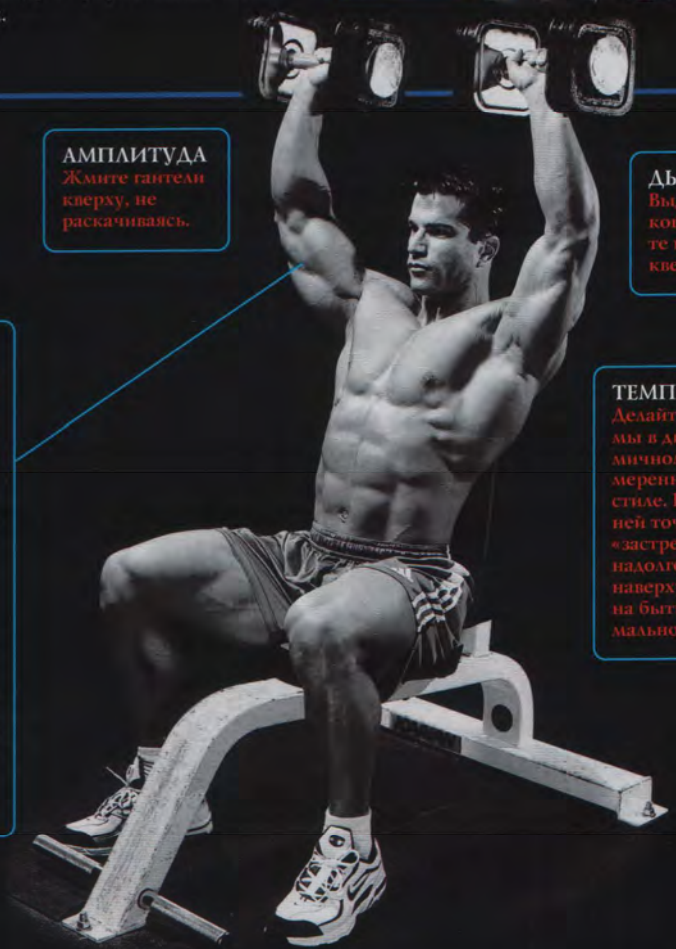
ДЫХАНИЕ
Выдохните, когда выжмите гантели кверху.

ДВИЖЕНИЕ
Выжмите гантели кверху, одновременно сближая. Не распрямляйте локти до конца!

СОВЕТ | Если вы измените положение гантелей на параллельное, большая часть нагрузки ляжет на передние пучки дельт и верх грудных. В этом случае локти не надо разводить в стороны. Они должны «смотреть» вперед.

ТЕМП
Делайте жимы в динамичном, размеренном стиле. В верхней точке не «застревайте» надолго. Пауза наверху должна быть минимальной.

ВНИМАНИЕ!
По мере накопления усталости растет риск потери контроля над весом. Всегда делайте жимы в присутствии страховщика.



ВАРИАНТЫ НА ЗАМЕНУ

Неплохой
Жим в тренажере
Хороший
Жим штанги стоя
Лучший
Жим штанги сидя

целевые мышцы

средние дельты, подостная мышца, трапеции

ПОДЪЕМЫ В СТОРОНЫ СИДЯ

>> Эта подзабытая версия подъемов в стороны обеспечивает большую изоляцию средних пучков. Причина в том, что участие мышц корпуса в движении сведено к минимуму. Вариант стоя в этом смысле менее «выгоден»: мускулатура корпуса является прямым участником упражнения и потому отчасти отбирает нагрузку у дельт.

>> Если вы начали тренинг дельт с жимов, то следующим за ним стоит поставить изолирующие упражнения, последовательно действующие на каждый из пучков дельт. Поскольку средний пучок справедливо считается главным в создании визального образа плеч, подъемы в стороны сидя следует считать вторым по важности упражнением после жимов.

>> Выберите такие гантели, с которыми вы сможете сделать 10 повторений в сете. Не злоупотребляйте весом! Изолирующие упражнения с большим весом не делают. Силовое преодоление - это стиль базовых упражнений. С помощью изолирующий движений добиваются максимального пампинга или «жжения».

[A]



ГОЛОВА
Держите голову прямо. Не опускайте подбородок к груди и не отклоняйте голову назад. Смотрите прямо перед собой.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА
Сядьте на скамью с короткой вертикальной спинкой. Плотно прижмите спину к спинке скамьи. Не допускайте «кивков» корпусом в такт подъемам.

СОВЕТ | Ступни поставьте поближе. Это выключит ноги из упражнения. Широко стоящие ступни заставят вас читинговать.

ХВАТ Держите гантели параллельно одна другой. Ваши руки должны быть прямыми. Допустим лишь самый небольшой угол сгиба локтевых суставов.

СОВЕТ | Воздействие упражнения на средний пучок будет максимальным только при условии полностью распрямленных локтей.

[B]



ДЫХАНИЕ
Выдохните в верхней точке подъема и на мгновение задержите дыхание.

ДВИЖЕНИЕ
Поднимайте гантели только до горизонтали. Чтобы повысить эффективность упражнения, «ведите» движение локтями. В конечной точке локти оказываются несколько выше кистей с гантелями.

ФОРМА
Не поднимайте гантели выше уровня плеч. Дальше в работу включатся трапеции и отнимут нагрузку у дельт. Не злоупотребляйте весом гантелей. Тяжелые гантели заставят вас сильно согнуть локти, и упражнение потеряет половину своей эффективности.

СОВЕТ
Хотя положение сидя не допускает читинга телом, небольшой читинг все-таки возможен за счет «кивков» корпусом. Не разрешайте своей спине терять контакт со спинкой скамьи в течение всего сета.

ВАРИАНТЫ НА ЗАМЕНУ

Неплохой
Подъемы в стороны в тренажере

Хороший
Разведения на блоках

Лучший
Подъемы в стороны стоя.

целевые мышцы

передние дельты, средние дельты, трапеции, надостная мышца

ТЯГА К ПОДБОРОДКУ



» Это еще одно базовое упражнение для плеч. Однако оно не позволяет использовать такие большие веса, как жимы, а потому его нельзя рассматривать как главное упражнение комплекса. Тягу используют как вспомогательное движение.

» Еще один минус тяги в том, что большой вес поневоле ограничивает амплитуду. Чтобы тяга стала максимально эффективной, ее обычно ставят в конец комплекса, когда уставшим дельтам достаточно небольшого веса.

ФОРМА
Чем выше вы поднимете штангу, тем сильнее сократятся дельты. Так что тягу надо делать и в самом деле до подбородка. Однако при высоком подъеме штанги в плечах могут возникнуть боли. Чтобы избежать травмы, при появлении болевых симптомов тяните штангу не выше нижней границы грудных.

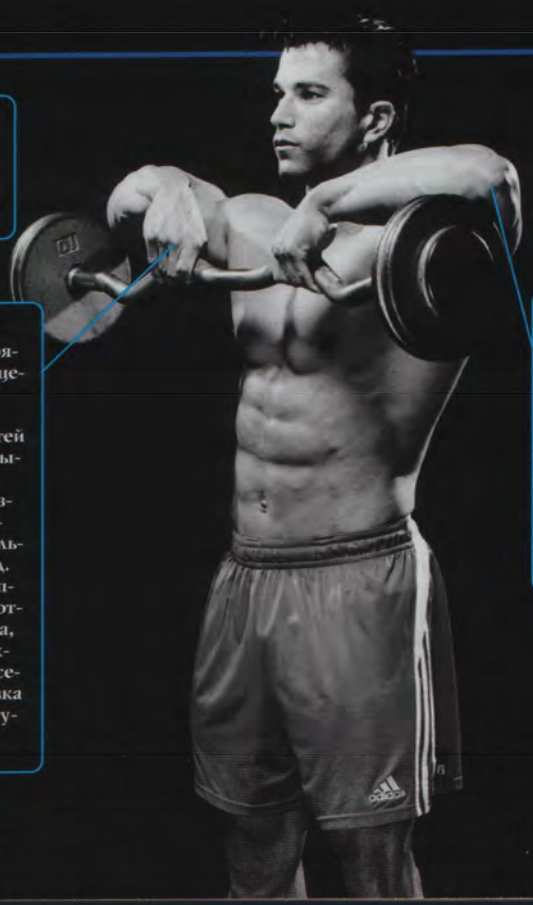
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
Встаньте прямо, пресс напрягите, спину выпрямите, грудь наполните вдохом. Ступни расставьте на ширину плеч, колени чуть согните.

ВНИМАНИЕ!
Упражнение надо делать с EZ-грифом, поскольку по мере подъема штанги с прямым грифом в запястьях растет напряжение, которое вполне может закончиться травмой.

ФОРМА Держите штангу у бёдер, как на фото. Не наклоняйте корпус вперед!

ХВАТ
Поставьте кисти точно на ширину плеч. Хват прямой.

[A]



ДЫХАНИЕ
Выдохните, когда поднимете штангу в верхнюю точку амплитуды.

СОВЕТ | Близкая постановка кистей на прямом грифе по-настоящему опасна. В верхней точке амплитуды при узкой постановке кистей плечевые суставы испытывают стрессовую травмоопасную нагрузку. Кроме того, в верхней позиции локти сильно «выезжают» вперед. Когда ширина хвата оптимальна, локти остаются в плоскости корпуса, а это повышает эффективность тяги. Хуже всего то, что узкая поставка кистей сужает амплитуду упражнения.

[B]

ДВИЖЕНИЕ
Тяните штангу кверху. При этом чем выше поднимутся ваши локти, тем лучше. Ведите движение локтями, а не тяните штангу кверху силой кистей. Локти не выводите вперед, растяните их строго в стороны.

ФОРМА
Не разрешайте себе раскачиваться в такт тягам. Держите корпус абсолютно неподвижно.

ВАРИАНТЫ НА ЗАМЕНУ

Неплохой
Тяга в тренажере Смита

Хороший
Тяга гантелей
Тяга на нижнем блоке с EZ-рукоятью

Лучший
Тяга штанги с прямым грифом

целевые мышцы

передние дельты, трапеции

ПОДЪЕМ ШТАНГИ ПЕРЕД СОБОЙ

» Данное изолирующее упражнение действует на передние пучки дельт и хорошо дополняет упражнения, рассчитанные на средний и задний пучки.

» Выберитеь штангу, с которой вы можете сделать 10 «чистых» повторов. Время от времени берите штангу потяжелее, чтобы понизить число повторений.

» Если передние дельты - ваше слабое место, делайте подъемы штанги перед собой сразу вслед за жимами.

ФОРМА
Делайте упражнение прямыми руками, но не разгибайте локти «до упора».

ХВАТ
Возьмитесь за гриф штанги хватом на ширине плеч. Не опирайте гриф о переднюю поверхность бедер. Держите штангу на весу.

ВНИМАНИЕ!
Гриф штанги замыкает руки в жесткую «раму», а это может привести к болям в плечевых суставах, а потом к травмам. Чтобы избежать этого, при появлении первых признаков слабого дискомфорта в плечах переходите на гантели. Они дают больше свободы суставам плеч.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
Встаньте прямо, спину выпрямите. Ступни расставьте на ширину плеч.

[A]

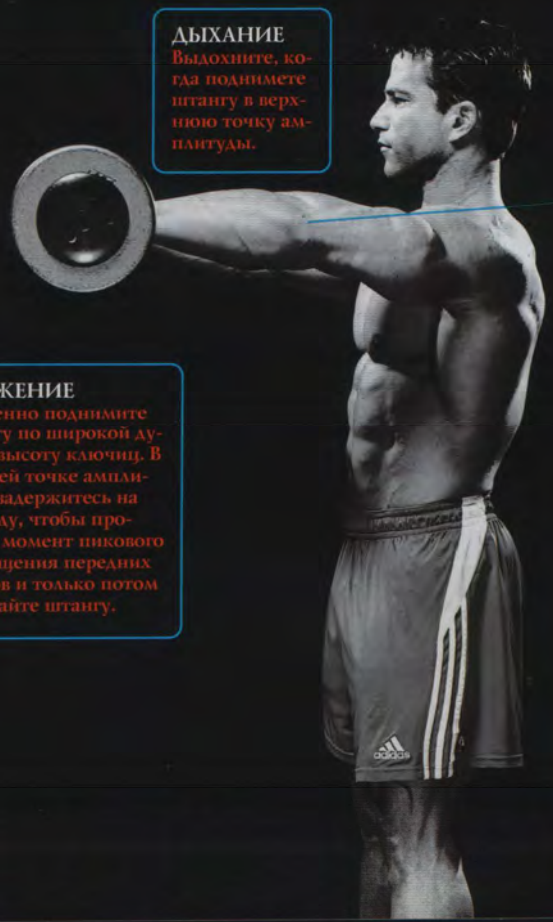


[B]

ДЫХАНИЕ
Выдохните, когда поднимете штангу в верхнюю точку амплитуды.

СОВЕТ
Не поднимайте штангу выше уровня ключиц. Дальше в работу включаются трапеции и отбирают большую часть нагрузки у передних дельт.

ДВИЖЕНИЕ
Медленно поднимите штангу по широкой дуге на высоту ключиц. В верхней точке амплитуды задержитесь на секунду, чтобы продлить момент пикового сокращения передних пучков и только потом опускайте штангу.



ВАРИАНТЫ НА ЗАМЕНУ

Неплохой
Подъемы перед собой на блоке

Хороший
Подъемы гантелей перед собой

Лучший
Подъемы перед собой сидя

ПРИМЕЧАНИЯ
Если вам никак не удается сохранить равновесие и при выполнении подъемов вас раскачивает, примите положение упора грудью о наклонную скамью. В этом случае руки надо поднимать не до параллели с полом, а до прямого угла с вертикальной осью тела.

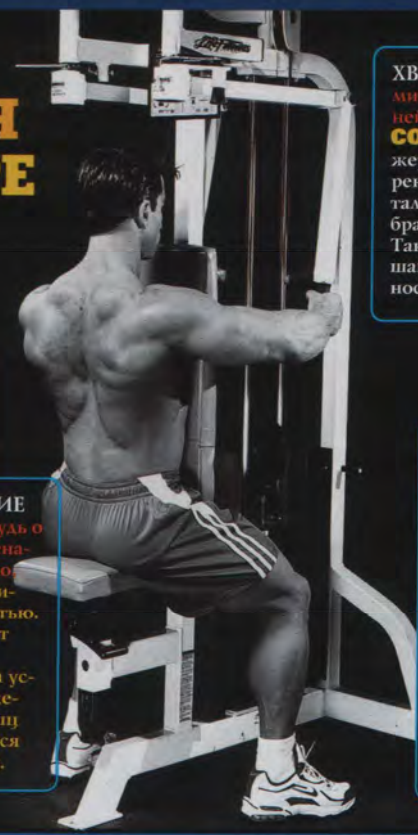
целевые мышцы

задние дельты, трапеции, ромбовидные мышцы

ОБРАТНЫЕ РАЗВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ

УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ

- делайте в начале тренировки
- делайте в конце тренировки
- упражнение требует страховщика
- делайте мало повторений (6-10)
- делайте много повторений (10-12)



ХВАТ Прочно возьмитесь за рукояти нейтральным хватом. **СОВЕТ** | Если тренажер оснащен внутренними горизонтальными рукоятями, браться лучше за них. Такие рукояти повышают результативность упражнения.

ПОДГОНКА ТРЕНАЖЕРА
Подберите такую высоту сиденья, при которой ваши прямые руки на рукоятях оказываются параллельными полу.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
Сядьте прямо, обоприте грудь о вертикальную подушку тренажера, голову держите прямо.
ВНИМАНИЕ! Не поворачивайте голову вслед за рукоятью. Такое случается, когда атлет непроизвольно фиксирует взгляд на одной из рук. При условии сильнейшего напряжения стабилизирующих мышц верха спины, может случится растяжение шейных мышц.

[A]

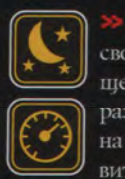
ПРИМЕЧАНИЕ | Следите за тем, чтобы локти находились на одной линии с плечами и кистями рук. В процессе выполнения упражнения многие атлеты непроизвольно опускают локоть книзу. Это облегчает разведения, однако делает их менее результативными.

ВАРИАНТЫ НА ЗАМЕНУ

Неплохой
Обратные разведения на блоках стоя

Хороший
Разведения гантелей в наклоне

Лучший
Разведения на блоках в наклоне



» Если ваша задача сводится к раскачке общей массы дельт, то разведения в стороны на тренажере надо ставить вторым номером после тяжелых жимов. Дело в том, что задний пучок является самым объемным. Так что чем он больше, тем больше вся ваша дельта.

» Выберите нагрузку, с которой вы могли бы сделать 10 повторений в сете.

» Задний пучок обычно отстает в развитии. По этой причине последовательность изолирующих упражнений надо периодически менять. Даже если вы боретесь за визуальное расширение плеч и все внимание уделяете средним дельтам, периодически подменяйте разведения в стороны разведениями в тренажере и ставьте их на второе место после жимов.

[B]



ДВИЖЕНИЕ
Широко разведите руки, чтобы локти оказались за плоскостью спины. В конечной точке задержитесь на пару секунд и только потом начинайте обратное движение.

ТЕМП
Выполняйте разведения динамично, но не спешите, иначе возникнет момент инерции. Обратную фазу проходите чуть медленнее.

ФОРМА
Упражнение теряет свою эффективность, если в конечной точке ваши плечи бугрятся, будто вы выполняете шраги. Такая ошибка обычно объясняется чрезмерным рабочим весом. Помните, в отношении всех изолирующих движений действует одно правило: каждый повтор должен быть «чистым».

ПРИМЕЧАНИЯ | Хотя анатомически разведения в тренажере, на блоках и с гантелями совпадают, разведения в тренажере более трудны и результативны. Объясняется это тем, что тренажер полностью исключает помощь тела работающим дельтам.

ПРОТЕИН ПЛЮС

Перед вами дюжина инновационных блюд, «обогащенных» дополнительным протеином без ущерба для вкуса.

КРИС АЦЕТО

ФОТОГРАФИИ AARON GOODMAN



» Натуральная пища полезна. Кто спорит? Однако уж больно мало в натуральных блюдах протеина. К счастью, это можно поправить за счет добавления натурального белка или белкового концентрата.



БЛИНЧИКИ

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	455	10	97	5
ПОСЛЕ	605	42	100	5

Если вы готовите блинчики из готовой блинной муки, добавьте в нее 9 больших яичных белков и дополнительно треть чашки воды. Муку, воду и белки замесите в блендере до получения однородной массы. Потом разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, желательно с готовыми углублениями под блинчики, смажьте ее растительным маслом и вылейте тесто. Готовьте 1-2 минуты, переверните и готовьте еще полминуты. Сверху покройте джемом.

ПЛЮС ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ

ОВСЯНКА

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	297	11	54	6
ПОСЛЕ	429	41	59	7

Овсянка – это лучшее начало дня для спортсмена, однако в ней слишком уж мало белка. Чтобы исправить этот недостаток, всыпьте в готовую овсянку 1-2 мерные ложки протеина с нейтральным вкусом. Тщательно перемешайте и посыпьте сверху свежими или свежезамороженными ягодами.

ПЛЮС КОНЦЕНТРАТ БЕЛКА



ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	240	0	60	0
ПОСЛЕ	400	26	72	0

Фруктовый компот якобы не очень полезен. Не верьте! Выложите фруктовый компот в миску и вылейте сюда же сироп. Добавьте чашку домашнего низкожирного творога. Несоленного! Перемешайте.

ПЛЮС ДОМАШНИЙ ТВОРОГ

КЕКСЫ

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	210	5	45	1
ПОСЛЕ	4242	25	68	1

Пара-тройка кексов хороша для быстрого перекуса. Но протеина в них почти нет. Добавьте к кексам чашку низкожирного сыра рикотта. Сверху полейте сыр джемом.

ПЛЮС СЫР РИКОТТА

ПИТА

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	170	6	35	2
ПОСЛЕ	296	25	45	2

Надрежьте питу и засуньте внутрь четыре кусочка низкожирного сыра. Разогрейте в духовке или микроволновке, чтобы сыр расплавился.

ПЛЮС СЫР

ПИЦЦА

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	497	21	48	25
ПОСЛЕ	632	48	54	25

Да, в пицце есть жир, и немало. Однако счет идет на десятки граммов, а от этого еще никто не умирал. Вот как «улучшают» пиццу. Купите любую вегетарианскую, потом дополнительно посыпьте сверху измельченным сыром моцарелла и только тогда ставьте в микроволновку.

ПЛЮС МОЦАРЕЛЛА





САЛАТ

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	90	6	18	0
ПОСЛЕ	290	46	20	4

Овощной салат превратите в мясной. Купите готовую курицу на гриле и срежьте с нее мясо. Порежьте его кубиками и добавьте в салат. Можете купить хот-дог и порезать, как колбасу, кружочками. Это добавит салату еще 10 г углеводов.

ПЛЮС
КУРИЦА
ХОТ-ДОГ

ЙОГУРТ

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	200	20	38	0
ПОСЛЕ	420	70	46	2

Добавьте в йогурт сывороточный протеин. Чтобы получить однородную массу, то и другое надо перемешать в блендере. Чтобы «улучшить» вкус, всыпьте в массу пригоршню свежих или свежезамороженных ягод.

ПЛЮС
КОНЦЕНТРАТ БЕЛКА

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	73	4	15	0
ПОСЛЕ	268	37	15	7

Откройте баночку консервированного зеленого горошка и выложите в миску. Срежьте с готовой курицы-гриль кусочки мяса и перемешайте с горошком. Поставьте в микроволновку и приготовьте питательное и вкусное блюдо.

ПЛЮС
КУРИЦА

КРЕКЕРЫ

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	393	10	88	1
ПОСЛЕ	580	48	88	4

Купите крекеры, каждый намажьте горчицей и сверху положите кусочек мяса курицы. Вам понадобится 180 г курицы, горчица и пачка крекеров.

ПЛЮС
КУРИЦА

ГРИБНОЙ СУП

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	183	5	41	0
ПОСЛЕ	465	48	59	3

Купите грибной суп в пакетике. Вместо воды разведите его на низкожирном молоке. Это добавит не менее 10 г протеина. Нарежьте кубиками 2 куриных грудки и всыпьте в суп.

ПЛЮС
МОЛОКО
КУРИЦА

МОЛОКО

	КАЛОРИИ	ПРОТЕИН	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ДО	165	16	24	0
ПОСЛЕ	408	40	59	1

Допустим, вам нравится вкус молока, и вы не хотите ничем его подправлять. Тогда делаем так: в поллитра низкожирного молока добавляем чашку молочного порошка и перемешиваем в блендере в течение 15 секунд. Получится напиток, в котором протеина больше на 150%!

ПЛЮС
МОЛОЧНЫЙ ПОРОШОК





Кристина Линди

ПРОФЕССИЯ: Модель, актриса

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 18 сентября

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Лос Анжелес, США

РОСТ: 168 см

ВЕС: 62 кг

Стиль: Jhane Issacs;
Прическа: Richard Collins
Макияж: Melvone Farrol

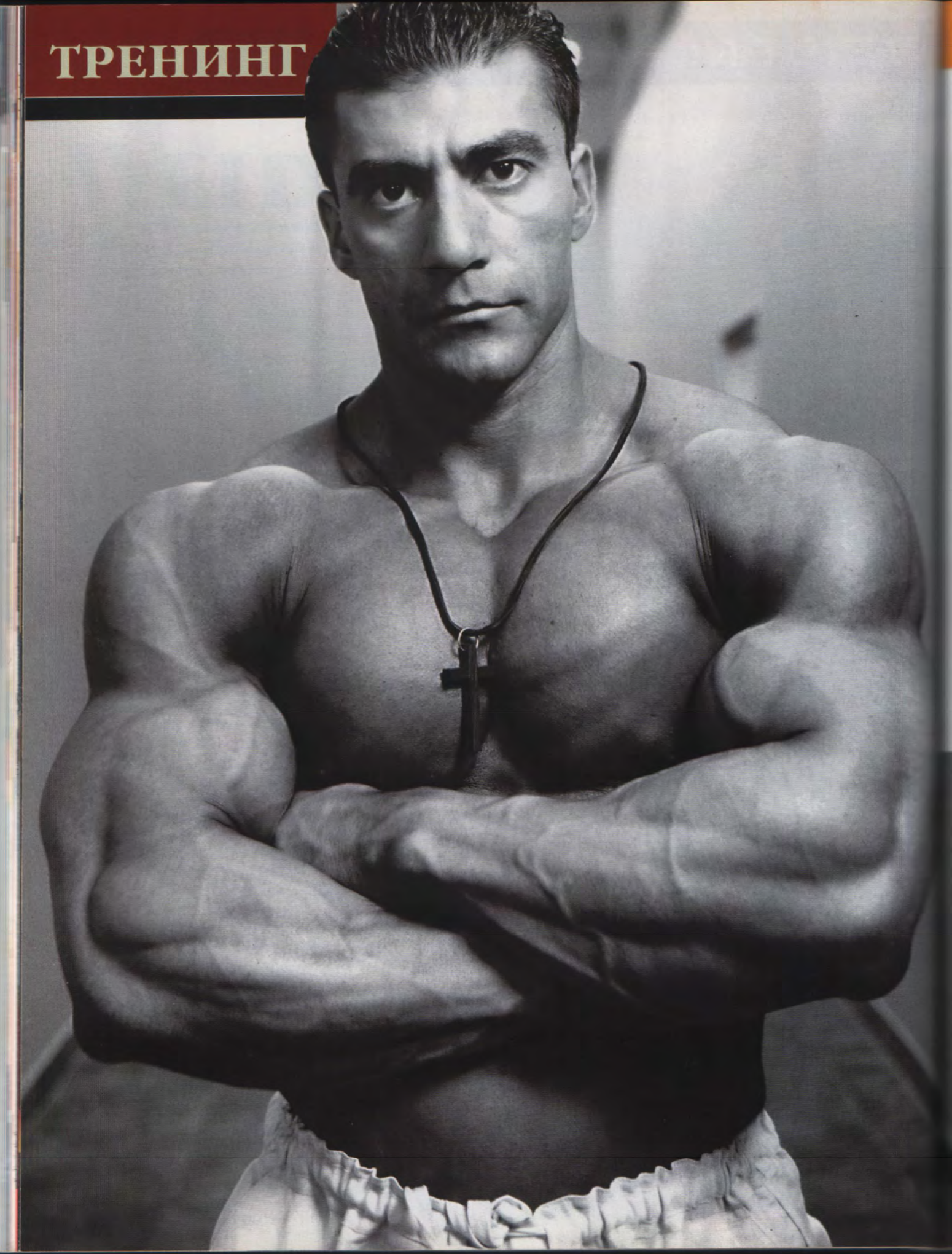


ФОТО: МАРК РОЙС

БЕЗОТДЫХА

» Хорошая фигура, верно? Знали бы вы, как она достается! Во-первых, круговой тренинг 4 раза в неделю. В каждом сете - по 20-25 повторений. Между упражнениями ни капли отдыха! Вдобавок каждый день аэробика — по часу! И 4-5 приемов пищи с высоким содержанием протеина ежедневно, без выходных и праздников. И все это сумасшествие началось в жизни ..... с 14 лет! За год до совершеннолетия она выиграла титул «Мисс Фитнес» среди юниорок, и это стало началом модельной карьеры. Кристина разослала предложения всем известным фотографам, которых сумела найти в интернете. А уже через неделю летела в Лос-Анджелес на первые в жизни съемки... Сегодня Кристина преуспевает. Она ездит на красном «порше», а дома ее ждут 4 ослепительно-белых лабрадора. И все? Увы. Кристина говорит, что у нее с этим самым немалые проблемы: «Мужчины боятся меня больше, чем моих лабрадоров!»

ТРЕНИНГ



АТОЯН ШТУРМУЕТ ОЛИМПИЮ!

ОН КАЧАЛСЯ В АРМЕНИИ. ПОТОМ В США. ЗАДВИНУЛ КРИСА КУКА. ТЕПЕРЬ В ЕГО ПРИЦЕЛЕ – ОЛИМПИЯ!

СТИВ МАЗЗУЧИ

Когда видишь Григория Атояна, нельзя не удивиться: ну и гигант! В межсезонье весит 120 кг! Кто бы мог подумать, но когда 7-летнего Григория отец повел в футбольную школу, тренер замахал руками, наотрез отказался принять и вдобавок сказал, что такому тщедушному парню в спорте вообще делать нечего! Отец повел Григория в бассейн. Туда брали всех. Через 3 года сын на удивление окреп. Ну а 17-летие Григорий встретил ведущим игроком местной юниорской футбольной команды и всерьез подумывал о переходе в национальную юниорскую сборную Армении. Одновременно он занимался боксом и тяжелой атлетикой. А когда в его республике полушепотом заговорили об атлетической гимнастике, начал заниматься ею одним из первых. «До сих пор не понимаю, чем не угодил коммунистам бодибилдинг, — недоумевает Григорий сегодня. — Почему-то они запрещали качаться, считая это занятие идеологически недостойным.» Вместе с несколькими подростками Григорий тренировался в подвале, в котором только и были, что штанга, пара гантелей, да стойки для приседаний. На счастье Григория в зал иногда захаживал знаменитый чемпион Олимпийских Игр тяжелоатлет Армен Геворкян. Он хорошо знал методические основы заокеанского бодибилдинга и стал для Григория и его друзей самым первым тренером.

ПО СТОПАМ КОЛУМБА

Потом пришла перестройка. Жизнь в Армении стала невыносимой, и 20-летний Григорий с юной женой Наринэ решил податься в Америку. Сначала устроился в Сакраменто разносчиком пиццы. Затем судьба столкнула его с администратором местного круглосуточного фитнес-клуба. Тот удивился атлетическому виду Григория и предложил ему должность «ночного» инструктора.

Там в клубе Атоян впервые повстречал культуриста-профессионала. Это был хорошо известный по тем временам Билл Камбра. Григория поразили его исполинские объемы: при росте 170 см Камбра весил почти 130 кг! Сам Атоян весил не так уж много, но Камбра сказал, что Григорий имеет хорошие пропорции скелета, а это, мол, дорогого стоит. И сразу же предложил Григорию поучаствовать в соревнованиях. Свой первый любительский турнир Григорий выиграл в абсолютной категории с весом 74 кг.

Через 2 месяца он выступил на серьезном городском любительском шоу... и провалился. «Там были парни, которые весили под центнер, - рассказывает Григорий. - Рядом с ними я казался тощим цыпленком.»

НАБОР ВЕСА

Разочарованный, Григорий обратился за помощью к Камбре. Тот составил ему комплексы упражнений, подсказал диету и ввел в курс пищевых добавок. «У нас в

МИНИДОСЬЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 21 ноября 1972 года
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: Ереван, Армения
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: США, Калифорния
РОСТ: 176 см
ВЕС: 120 кг в межсезонье, 101 кг - соревновательный
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат, имеет 2 сыновей
ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ: 2004: Национальный чемпионат США среди любителей, 2 место в тяжелой категории; 2002: Чемпионат Калифорнии, абсолютный чемпион.
ДЛЯ КОНТАКТОВ: Max Muscle, 1269 Sunset Blvd., Rocklin, CA 95765

MICHAEL DARTER

Армении никто и слыхом не слыхивал про спортивное питание, - говорит Атоян. - Однажды мне приесли килограмм какой-то несусветной гадости под названием соевый протеин, но я так и не смог его прикончить...»

Под патронажем Камбры Атоян здорово потяжелел и снова с головой окунулся в соревнования. Публика присвоила ему прозвище «Мистер №3», поскольку с завидным постоянством Атоян становился на состязаниях третьим. Представьте, 7 турниров подряд и на каждом Григорий получает третье призовое место!

Поскольку к тому времени Атоян отлично разбирался в спортивном питании, то получил работу продавца-консультанта в одном из магазинов известной сети «Макс Масл». Разобравшись в механике бизнеса, Григорий увольняется и сам открывает два магазина «Макс Масл» на правах франчайзинга.

Наконец случается долгожданный прорыв: Григорий выигрывает престижный Чемпионат Калифорнии в супертяжелой и абсолютной категории. При этом он - надо же! - обыграл самого Криса Кука! Правда, потом Крис взял реванш: обыграл Атояна на Чемпионате США среди любителей и первым из них двоих получил профессиональную карту.

ВЕРИМ!

Про свои планы Григорий говорит так: «Высшая честь для культуриста - попасть на «Олимпию». Однако для этого надо сначала стать профессионалом. Как раз эту цель я пока считаю для себя первостепенной.»

Григорий Атоян упорно тренируется, много времени проводит в своих магазинах и занимается приобщением своих детей к спорту. Его старший сын Харатьян в свои 10 лет вовсю занимается гимнастикой, а младший 8-летний Мартик увлекся баскетболом.

Никто не удивится, если однажды Атоян выйдет на подиум «Олимпии». Все его 10 лет жизни в США пронизаны настойчивым и упорным стремление выбиться в лидеры. Характера ему не занимать. А это, как известно, самое главное. И в жизни, и в нашем спорте... **M&F**

НЕ ПОХОЖИ НИ НА ЧТО

ГРИГОРИЙ АТОЯН

1 Ноги - это в нашем спорте отдельная тема. Тренинг ног нельзя объединять с тренингом мышц корпуса. Тренировку от начала и до конца нужно посвятить одним ногам. Даже не пытайтесь качать ноги и корпус по одинаковым схемам. Повторяю, ноги - это отдельная тема. То, что сработало для груди или спины, в случае ног будет бесполезным. Вот только один пример: большие объемы той же спине дают силовые малоповторные сеты, ну а ногам такие сеты не нужны. Массу тут дает только многоповторный тренинг. То же самое в отношении интервалов отдыха между сетами, оптимальных периодов восстановления между тренировками и пр. Приготовьтесь к тому, что и тут все будет по-другому.

2 Мышцы корпуса вы сможете накачать, не имея хорошей аэробной формы. С ногами это не пройдет. Вы начнете делать приседания, и сердце сразу же войдет в клинч. Вы будете краснеть, тужиться и задыхаться, и в конце-концов бросите сет на середине. Так что вот мой первый совет: сначала добейтесь хорошей аэробной формы. Природой задумано, чтобы сердце и ноги работали в тандеме. И эту связь не разорвать. Какими бы сильными не были ваши ноги, но со слабым сердцем вы не пробежите и километра. Так что запомните: в накачке ног сердце участвует на равных. И если оно растренировано, за ноги браться рано.



3 Приседания - лучшее упражнение для ног, поскольку заставляет по максимуму работать абсолютно все «ножные» мышцы. Однако я не посоветую приседания новичкам. Пока у них слабая спина и слабые икры, они не смогут приседать с тем «настоящим» весом, который дает рост мускулатуры ног. Начните с жимов ногами и ганк-приседов. Здесь вас не будет сдерживать слабость вспомогательных мышечных групп. С самого начала приучайте себя к тяжелой работе над ногами. В каждом сете идите до самого последнего предела! Качайте волю!

4 На каждой 4-5 тренировке ногам надо устраивать встряску. Вот моя схема. В станке для жима ногами я навешиваю с каждой стороны по 6 25-килограммовых блинов и делаю 40 полных и очень «чистых» повторов. Потом добавляю еще по блину и делаю 30 повторений. Потом еще по блину - 20. Еще по блину - 10! Вздумаете повторить, заранее предупреждаю: без посторонней помощи вам домой не добраться.

5 Тренинг ног не может быть коротким. Лично у меня тренировка занимает 75 минут, не меньше. Если прибавить к этому обязательную кардио-разминке, то выйдет почти полтора часа.

И еще. Тренинг ног раз в неделю дает мало отдачи. Тренировать ноги надо каждый четвертый или пятый день.

КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.
Приседания	6-7*	8-10
Ганк-приседы	4	10
Разгибания ног	4	12-15
Выпады	4	10-15

*Включая 2 разминочных сета

СПЛИТ

ДЕНЬ	ГРУППА МЫШЦ
1	Спина, задние дельты
2	Грудь, передние и средние дельты
3	Ноги
4	Бицепс, трицепс, икры
5	Отдых
6	Начало нового цикла

ПРИСЕДАНИЯ

СТАРТ: Подсядьте под гриф олимпийской штанги, лежащий на стойках для приседаний. Возьмитесь за гриф и распрямитесь. Сделайте шаг назад. Штанга покоится на ваших трапециях (а не на основании шеи!) ступни расставьте на ширину плеч.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Медленно опуститесь в присед чуть ниже параллели с полом. Не засиживаясь в нижней точке, медленно выпрямитесь.

СОВЕТ: «Приседания до параллели мало нагружают бицепсы бедер и ягодицы. Если эти мышцы у вас откровенно отстают, приседайте низко, до самого пола. Правда, при условии, что у вас никогда не было травмы колена.»





РАЗГИБАНИЯ НОГ

СТАРТ: Отрегулируйте положение спинки тренажера так, чтобы передний край сиденья пришелся точно под ваши колени.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Возьмитесь за рукояти по бокам сиденья, чтобы упрочить положение тела, и медленно распрямите колени. Дополнительно статически напрягите квадрицепсы в верхней точке и только потом опустите валик.

СОВЕТ: «Это упражнение само по себе массы квадрицепсам не прибавит. Так что не изводите себя большим весом. Делайте в сете 12-15 медленных и точных повторений с обязательной остановкой в верхней точке. Ваша задача - вызвать выброс молочной кислоты, а это в свою очередь подстегнет секрецию анаболических гормонов. Признак «правильных» разгибаний - адское жжение в конце сета.»



ВЫПАДЫ

СТАРТ: Снимите штангу со стоек и сделайте шаг вперед. Штанга покоится на ваших трапециях, как и в случае приседов.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Сделайте шаг вперед левой ногой и медленно опуститесь в присед до параллели с полом. При этом нельзя допускать наклона корпуса вперед. Иначе вставать из приседа вам придется за счет толчка рабочей ногой. А это опасность потенциальной травмы колена.

СОВЕТ: «В конечной точке приседа ваше рабочее колено не должно «выезжать» за носок ступни. В этом случае колено придется согнуть под острым углом, а это очень травмоопасная позиция. Сгибайте колено только на прямой угол!»

Про свои планы Григорий говорит так: «Высшая честь для культуриста – попасть на «Олимпию». Однако для этого надо сначала стать профессионалом. Как раз эту цель я пока считаю для себя первостепенной.»





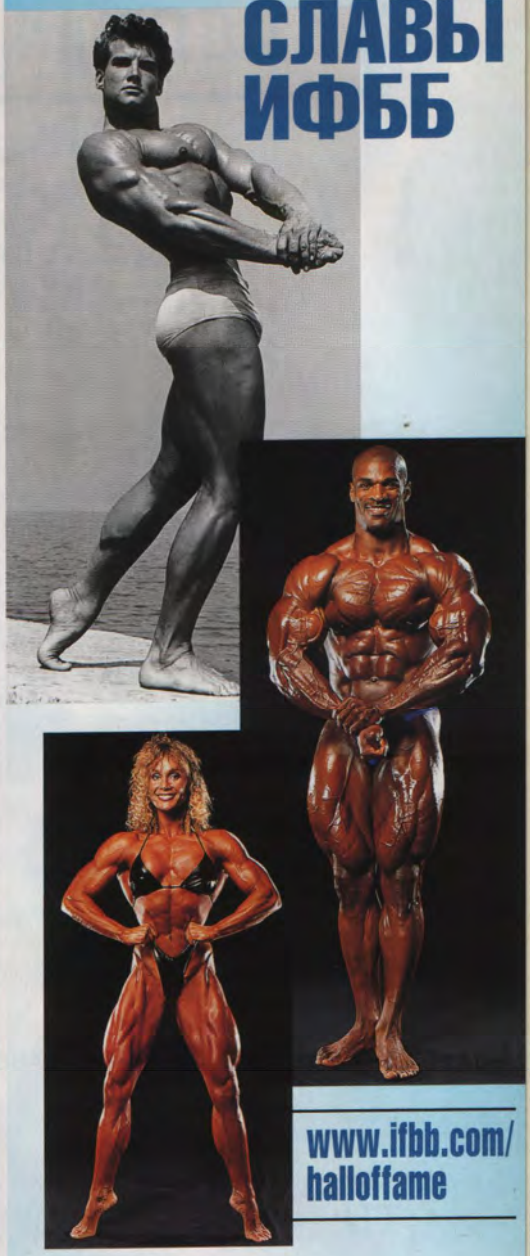
ГАККК-ПРИСЕДЫ

СТАРТ: Встаньте под упоры тренажера и плотно прижмите спину к опорной спинке. Ступни поставьте ближе к верхнему краю неподвижной платформы на ширине плеч. Носки ступней чуть расставьте.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Освободите подвижную платформу и выжмите себя кверху на прямые ноги. Медленно и подконтрольно опуститесь в присед до параллели.

СОВЕТ: «Если у вас здоровые колени, можно опускаться и глубже. Ничего кроме пользы от этого не будет. Однако при этом нельзя допускать отрыва таза от опорной спинки. Такое происходит, когда связкам бицепсов бедер не хватает эластичности, и они не могут достаточно растянуться. В этом случае надо серьезно поработать над гибкостью. Упражнения вам подскажет любой инструктор.»

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**

НАУКА СПОРТУ

Научный редактор ДЖИМ СТОППАНИ

СОДЕРЖАНИЕ

ЦИКЛИРУЙ ЦИКЛЫ!
Вы наверняка знаете, что такое периодизация. Однако научная модель процесса появилась в наше спорте совсем недавно. Гарантирует колоссальную прибавку массы!

СМОТРИ НАВЕРХ!
Почему болит поясница? Ответ страшен: у вас усыхает мозг!

ЗАПРЕТИЛИ!
То, чего все боялись, свершилось. Прогормоны запретили! Как быть? Замените прогормоны добавками, «умеющими» стимулировать секрецию тестостерона.

ВКУСНО, НО БОЛЬНО!
Оказывается, многие вкусности вызывают головные боли. Причина? Соли-консерванты и не только. Читайте список опасных продуктов. Делайте выводы.

ПОБЕДА!
Кремы, которые накладывают на область травмированного сустава, почти не действуют. Кроме одного! Реально сражается с болью! Помогает даже при отложении солей!

ВИТАРГО!
Компания «Нутрекс» купила патент на комбинацию углеводов «Витарго» и добавила в нее креатин. Получилось еще более эффективно!

АЭРОБИКУ ЗА БОРТ!

ТИМ ШЕТТ

Зачем нам, культуристам, аэробика? Дело в том, что регулярные натуживания при подъеме тяжестей имеют неприятную оборотную сторону. Резко вырастают шансы заболеть приобретенной ишемической болезнью сердца. Это заболевание многолико и далеко не всегда сопровождается болями в сердце, указывающими на первопричину. Исходом ишемической болезни бывает инфаркт миокарда, инсульт, стенокардия, аритмия и сердечная недостаточность. Эффективно противостоят ишемическим заболеваниям аэробные тренировки. Однако кто из нас выполняет хотя бы минимальную норму профилактических аэробных нагрузок и набирает 2-3 «аэробных» часа за неделю? Согласитесь, аэробика на беговой дорожке или степпере - занятие невыносимо нудное. И вот приятная новость из мира спортивной науки: аэробику можно заменить увлекательным и практичным делом - таэквондо.



УДАР! ЕЩЕ УДАР! Ученые взялись исследовать воздействие тренировок по таэквондо на группу бойцов-новичков - мужчин и женщин. Предметом изучения были энергетические затраты спортсменов и работа сердца. В течение часовой тренировки испытуемые проводили спаринги, разучивали новые приемы, а также делали упражнения на растяжку и отжимания от пола. Оказалось, что за это время участники эксперимента сожгли в среднем по 600 калорий, что отвечает уровню аэробики высокой интенсивности, а усредненный сердечный ритм составил 80% от возрастного максимума пульса.

ПОЛЕЗНЫЙ ИТОГ

График показывает расход калорий и повышение темпа сердечных сокращений за время тренировки по таэквондо.



ПОЧЕМУ БЫ НЕТ?

Вы вполне можете отказаться от традиционного бега или кардио-тренажеров. Вместо аэробики возьмитесь за таэквондо! Две-три часовых тренировки в неделю дадут вам тот суммарный объем аэробной нагрузки, которая обеспечит профилактику сердечных заболеваний. Помимо этого вы обретете полезные навыки самообороны, разовьете координацию и сердечно-сосудистую выносливость.

ИНАЧЕ НЕЛЬЗЯ!

ДУЭЙН ДЖЕКСОН

Воздействие физических упражнений на мускулатуру на языке науки именуется тренировочным стрессом, а потому, как любой стресс, имеет три фазы. Самая первая - фаза усталости, когда воздействие непривычной физической нагрузки вызывает быструю растрату ваших сил.

После тренировки вы чувствуете разбитость и непривычно глубокую слабость. Потом наступает черед фазы адаптации, когда организм напрягает свои внутренние резервы и помогает мышцам преодолеть нагрузку. В бодибилдинге это присходит за счет увеличения объемов мышц, а также их силовой выносливости. Ну а дальше неизбежно приходит фаза истощения. Однообразная методика тренинга, одни и те же упражнения «приедаются» мышцам. Они перестают расти, начинается откат силовых показателей. Все это говорит о том, что одинаково тренироваться в течение всего года нельзя. Обязательно начнется «застой». Из этой теоретической предпосылки родилась идея периодизации. Вы тренируетесь циклами, и каждый раз по-разному. Сначала вы качаете силу, потом массу, а затем устраиваете цикл пампинга. И после недельного отдыха снова возвращаетесь к силовым тренировкам. Слабость идеи периодизации состоит в том, что оптимальная продолжительность каждого цикла никем не определена. Кто-то на свой страх и риск практикует периоды по 3-6 недель, кто-то - короткие 10-дневные. Наконец-то ясность взялась внести наука.



ЭТО ПРОРЫВ!

Американские ученые взялись сравнить результаты культуристов, которые практикуют периодизацию, и тех, кто тренируется однообразно, ограничиваясь переменами в порядке очередности упражнений, и время от времени меняет сами упражнения. Понятно, что впереди оказались те, кто тренируется циклами. Заинтересовавшись периодизацией, ученые предложили суперэффективную научную схему, которая не имеет ничего общего с прежней логикой последовательных периодов.

СУПЕР!

Перед вами план 10-месячной тренировочной программы, нацеленной на резкое увеличение мышечной массы и силы. Сначала вы каждый месяц понижаете число повторов в сете. Начиная с 6 месяца, повторы придется менять каждую неделю. Это нужно, чтобы поддержать уникально высокий уровень секреции анаболических гормонов.



ROBERT REIFF

СЕНСАЦИЯ! БОЛЬ ОТСТУПАЕТ!

После тяжелых тренировок у вас болят суставы? Аптеки предлагают немало кремов, которые якобы снимают суставные боли. Если вы их пробовали, то согласитесь, что эффект был минимальным, а то и вовсе отсутствовал. Наконец-то на рынке появился крем, который имеет гарантированное действие. Он основан на особой разновидности жирных кислот, «умеющих» проникать под кожу. Крем помогает даже больным острым остеоартритом. Независимые исследования показали, что крем не только избавляет от боли, но даже восстанавливает подвижность пораженного сустава! Причем боль отступает быстро - уже через полчаса. А вот улучшение подвижности требует регулярного применения крема в течение месяца.

Запомните это название: Celadrin.



ИЩИ ПРИЧИНУ ВЫШЕ!

ТАБАТА ЭЛИОТ

Боли в пояснице преследуют 90% населения Земли. Считалось, что боли провоцирует слабость мышечного корсета талии, однако это предположение не выдержало научной проверки. Спина болит и у спортсменов. В чем же истинная причина болей? Американские исследователи опубликовали поразительную гипотезу. Боли в спине - это побочный симптом сокращения массы мозга за счет отмирания нервных клеток. Почему так происходит, никто не знает, однако согласно достоверной статистике у тех, кто жалуется на хронические боли в пояснице, масса мозга убывает на 1% в год. Известно, что разрушение мышечных клеток происходит под действием избыточной физичекой нагрузки. Возможно, нервные клетки мозга убывают по схожей причине — из-за перенапряжения. Этот процесс каким-то неведомым путем порождает поясничный болевой синдром.





РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

ЗАМЕЩЕНИЕ ЗАМЕСТИТЕЛЕЙ

ДЖИМ СТОППАНИ

В январе 2005 года американское правительство запретило использование прогормонов в целях наращивания мышечной массы и силы. Фактически, это означает их запрещение. Остается искать альтернативу. И она есть! Перед вами описание пищевых добавок, которые повышают уровень секреции тестостерона.

Tribulus Terrestris. Экстракт этой травы стимулирует выброс лютениизирующего гормона. Он попадает в кровь, а оттуда в железы, секретирующие тестостерон. В ответ начинается немедленная продукция это главного анаболического гормона.

Суточная доза составляет 500-2000 мг экстракта в 2-3 приема. В день тренинга одну порцию препарата надо принять за час до тренировки. Препарат принимают циклами по 5 дней, потом делают 2-дневный перерыв. Такую схему практикуют 2 месяца, затем устраивают 2-недельный перерыв и только потом начинают новый цикл. Действующим веществом экстракта является протодиосцин. В препарате его должно быть не менее 45% от общего объема.

6-OXO (3,6,17-androstenetrione). Добавка нейтрализует энзим ароматазу, который занимается тем, что конвертирует главный мужской гормон тестостерон в женский эстроген. Вообще-то, это полезная функция. Эстроген нужен мужчине, поскольку предохраняет внутренние стенки сосудов от налипания на них сгустков холестерина и последующей закупорки. Однако атлету, который питается правильно, куда важнее иметь высокий уровень тестостерона. Как показали исследования, уровень тестостерона, фактически, удваивается при приеме 600 мг препарата в сутки. Дневную дозу можно принять за один раз, а можно разделить на 2-3 приема.

ZMA. Препарат представляет собой комбинацию цинка, магния и витамина B6. Многочисленные опыты подтверждают, что регулярный прием добавки приводит к повышению секреции тестостерона и гормона IGF-1. Добавка полезна еще и тем, что восполняет распространенный дефицит цинка и магния в современных продуктах питания. Не менее важно и то, что ZMA улучшает сон. Ну а качество сна - это основной фактор восстановления после силовых тренировок. Добавка включает 40 мкг цинка, 450 мг магния и 11 мг витамина B6. Суточную дозу принимают на пустой желудок за полчаса-час до сна.

ВЫШЕ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

Трибулус Террестрис	500-2000 мг в 2-3 приема
6-OXO	600 мг в 1-3 приема
ZMA	1 суточная доза перед сном

VIVA VITARGO!

Вы слыхали про такой препарат? Его основу составляет запатентованный комплекс углеводов, который уже давно используется спортсменами олимпийского уровня. **Добавка усваивается на 80% быстрее, чем самый «быстрый» углевод декстроза, и ускоряет восполнение растраченного гликогена на 70%!**

Все это приводит к сокращению сроков восстановления, особенно если принимать добавку сразу после тренировки.

Если вы заинтересованы в росте мышечной массы, углеводы надо принимать вместе с креатином. Углеводы вызывают секрецию инсулина, а он помогает лучшему усвоению креатина. Следуя этому правилу, производители добавили к комплексу Витарго еще и креатин. **В итоге добавка получила эффект пампинга. Креатин стремительно усваивается и повышает содержание жидкости в мышечных клетках.**



Препарат Vitargo CGL надо принимать вместе с 40 г сывороточного протеина. Это лучший способ «подзаправиться» после тренировки. Больше информации о препарате вы сможете получить на англоязычном сайте www.nutrex.com.

ОДНА ГОЛОВНАЯ БОЛЬ!

ДУЭЙН ДЖЕКСОН

Сегодня очень многие страдают головными болями. И кто бы мог подумать: эти боли вызваны продуктами питания! Боли обычно локализуются по обе стороны головы и начинаются вскоре после приема определенного продукта. Если этот продукт изъять из питания, боли прекращаются.

На первом месте среди продуктов, вызывающих головные боли, - сыр, в частности, чеддер, брие, моццарела, фета, горгонзола, пармезан и все швейцарские сыры. В случае с сыром все объясняется веществом тирамином, которое накапливается в сыре по мере его хранения. Тирамин образуется из аминокислоты тирозина и ускоряет ток крови в головном мозге.

Немало тирамина в пиве, красном вине, вермуте, винограде, фигах, йогурте, шоколаде и соевых соусах.

Другая причина головных болей - соль мононатрий глютамат (MSG). Ее добавляют во многие виды продуктов ради продления сроков хранения. Особенно много этого соединения в сублимированной китайской лапше типа «доширака». Если в последнее время у вас часто болит голова, проанализируйте свое питание с точки зрения содержания опасных продуктов.



«ОПАСНЫЕ» ПРОДУКТЫ

Каждый из этих продуктов способен вызвать головные боли.

- Сыры и продукты с сырной начинкой
- Шоколад и какао
- Консервированные, копченные, сушенные продукты, а также рыба и мясо в виде полуфабрикатов.
- Орехи и продукты, содержащие ореховую крошку
- Сухофрукты
- Молочные продукты
- Продукты, содержащие MSG
- Аспартам и другие подсластители
- Добавки с тирозином
- Алкоголь, особенно пиво и красное вино
- Супы в консервах и супы на мясном бульоне
- Отбитое и молотое мясо

LEANFIRE™ – суперэффективный сжигатель жира от фирмы INSTONE, сочетающий в себе наиболее действенные компоненты из известных на сегодняшний день среди разработок в области спортивного питания.

LEANFIRE™ – самый эффективный среди разрешенных препаратов-липотропиков.

LEANFIRE™ оптимизирует ваш метаболизм даже при пониженном количестве калорий и повышает уровень энергии для поддержания активного и здорового образа жизни.

LEANFIRE™ содержит следующие проверенные эффективные ингредиенты: 50 мг 7-кето DHEA • 255 мг Evolean™ • 300 мг кофеина • 135 мг EGCG из зеленого чая • 650 мг тирозина • 120 мг витамина С.



СПОРТФИТ

ПРЕДЛАГАЕТ САМЫЙ ПОЛНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ ПО МОСКВЕ ПРИ ЗАКАЗЕ НА СУММУ СВЫШЕ 2000 РУБЛЕЙ

Приглашаем посетить **НАШИ МАГАЗИНЫ** *по адресам:*

- *м. Речной вокзал, ул. Смольная, д.63б, ТЦ «Экстрим», 1 этаж, секция А31, т/ф:* **780-33-93**
- *м. Савеловская, ул.Сущевский вал, д.5, стр.20, ТЦ «Савел», 3 этаж, секция U4, т/ф:* **980-22-47**

ЕЖЕДНЕВНО с 10-00 до 20-00

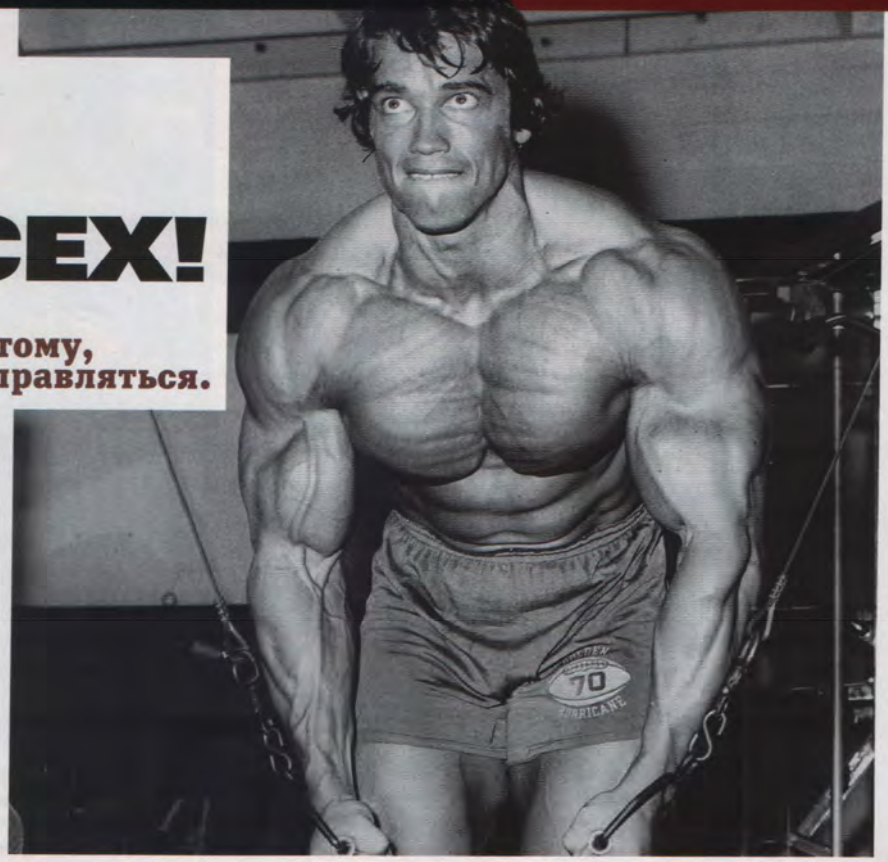
WWW.SPORTFIT.RU

ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК!

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР,
Mr. OLYMPIA 1970-75, '80

НЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Блоки нужны, то лишь тому, кто знает, как с ними управляться.



ВСЮ СВОЮ МЫШЕЧНУЮ массу я построил с помощью свободных весов. Однако до меня быстро дошло, что чемпиона делает не масса, а детализация. Мускулатура должна быть прорисована до самой мельчайшей мышцы. В моей карьере начался этап блоков.

ПЛЮСЫ БЛОКОВ

Изоляция больших мышечных групп. Возьмем такие мышцы, как спина, грудь или плечевой пояс. Когда вы качаете их с помощью свободных весов, в дело вступает немало мышц-ассистентов. В итоге упражнение «размывается». Как раз по этой причине с помощью свободных весов нельзя добиться прорисовки четкого контура мышц и детализации мелких анатомических подробностей. Для этого нужна исключительно прицельная нагрузка. Блоки дают уникальную возможность «выключить» мышцы-ассистенты и направить нагрузку целиком в нужную вам мышцу. К примеру, кроссоверы - это лучшее изолирующее упражнение для грудных, разведения на блоках - для плечевого пояса, и широкие тяги сверху - для спины.

>> Наилучший финал

Упражнение на блоках надо ставить самым последним в комплексе. Вот пример тренировки бицепса. Сначала вы делаете подъем на бицепс со штангой (6-8 повторов), затем подъемы с гантелями сидя (8-12 повторений) и наконец подъемы на нижнем блоке - по 15-20 повторов в сете. Силовые рекорды на блоках не ставят, а потому усталость бицепса вам не помешает. Для вас главное — это добиться «огненного» жжения в бицепсах. Все, что вам нужно, - это терпение и воля.

>> Больше разнообразия!

Не надо делать одни и те же блочные упражнения! На каждой тренировке меняйте прежнее движение на новое. Блоки должны обрисовать мышцу, детализировать ее. В этом смысле каждое упражнение - это как эскизные штрихи художника. Сначала он едва заметно намечает контур, а потом подрисовывает то здесь, то там, пока объект не получит объемность. Используя блоки, бомбите мышцу то под одним, то под другими углом. Чем больше вы примените упражнений, тем лучше будет общий профиль мышцы.

МИНУСЫ БЛОКОВ

>> Блоки не дают массу.

Для новичка блоки выглядят соблазнительно: они удобны и понятны. Но! Блоками массу не накачать! Так что до поры до времени вообще забудьте про блоки. Делайте базовую классику со штангой и гантелями: приседания, становую, жим лежа и разные тяги для спины. К блокам не прикасайтесь: они отнимут энергию и силы у главного, и только.

>> Низкая интенсивность

Блоки так устроены, что большой нагрузки тут в принципе быть не может. Есть только два исключения: широкая верхняя тяга сидя и тяга к поясу сидя. Эти упражнения можно и нужно делать в тяжелом силовом стиле. Однако все равно нагрузка на спину будет заведомо меньше, чем со свободным весом. Повторяю, блоки - это инструмент детализации. Переиначить их для накачки массы не выйдет.

Массу качают методом высокоинтенсивного тренинга. И по этой причине блоки новичку не подходят.

Иногда мне задают такой вопрос: а не лучше ли качать пресс на блоках? Например, сгибаниями корпуса на верхнем блоке? Нет, блок дает какую-никакую, но нагрузку. А нагрузка утолщает мышечную стенку живота. Ничего хорошего в этом нет. Толстая стенка заставляет выпирать живот вперед. По моему мнению, качать пресс надо без дополнительного веса. Только так можно сохранить тонкую талию. **M&F**

RUSS WARNER

ЧЕМ ОПАСЕН КРЕАТИНИН?

Многие фирмы, выпускающие порошковые креатины или креатиносодержащие добавки утверждают, что их продукция является чистой и усваивается на 100%. К сожалению, это неправда. Все такие препараты тестируются в сухой смеси, без добавления к ним жидкости.

Что же в этом плохого?

Дело в том, что молекулы креатина имеют структуру, крайне неустойчивую при соединении с жидкостью. А человеческий организм на 70% состоит из жидкости. За короткий промежуток времени молекулы распадаются на действующее вещество – креатинфосфат (10%) и крайне токсичный для организма шлак – креатинин (90%).



Что такое креатинин?

Креатинин – это шлак, образующийся при распаде молекул креатина в жидкостях. Накапливается в почках и выводится из организма с уриной. При поступлении в организм в небольших количествах (из пищи) - не токсичен. Но при потреблении пищевых добавок, когда в день в организм извне поступает дополнительно 5-10 гр. креатина, количество шлака - креатинина - неуклонно растет с каждым днем, откладываясь уже не только в почках, а по всему организму, препятствуя нормальному всасыванию в кровяное русло как, собственно, креатина, так и остальных пищевых элементов. Это ведет к расстройству деятельности желудочно-кишечного тракта (диарея, вздутие живота), отеканию мышечных тканей, избыточной задержке воды в организме, вплоть до почечной недостаточности.

Как же избежать таких побочных эффектов креатина?

Выход один – контроль кислотно-щелочного баланса (pH-контроль) на протяжении всего времени усвоения креатина. pH-контроль обеспечивает устойчивую щелочную среду (pH более 7), в которой креатин не распадается на составные, как в обычной, кислотной среде (pH менее 7).

Продукт/в жидкости	pH	переход в креатинин на 90%, мин
Креатин в воде	7	8.4'
Креатин в протеине	7	8.4'
Креатин в соке	3	0.43'
Креатин в спортивных энергетических напитках	3	0.43'
Креатин с углеводами (декстроза, мальтодекстрин)	3	8.4'
Kre-Alkalyn® в любой жидкости	**12**	**НИКОГДА!**

pH – показатель концентрации ионов азота. Если pH ниже 7 – это указывает на повышенную кислотность, выше 7 – на щелочную

Безусловным лидером по эффективности является жидкий креатин – Creatine Infusion, а также порошковые и капсулированные формы – Kre-Alkalyn, выпускаемые американской фирмой Sci Fit. К слову сказать, добавки фирмы Sci Fit настолько популярны и действенны, что в последнее время появились дешевые подделки, которые в некоторых случаях просто не работают или оказывают слабое воздействие, но в большинстве своем крайне токсичны для организма. Такие крайне опасные подделки появились и в России. Компания Sci Fit официально предупреждает– покупая дешевый товар вы рискуете нанести непоправимый вред своему здоровью, который не исправить на сэкономленные деньги. Гарантированно качественные продукты, не вредящие вашему здоровью, можно приобрести ТОЛЬКО у официальных представителей Sci Fit на территории России – компании BESTBODY. Информация – на официальном сайте Sci Fit www.scifit.ru

Kre-Alkalyn®

SCI FIT
www.scifit.ru

В начале 90-х креатин изменил лицо мирового спорта и индустрии пищевых добавок. Kre-Alkalyn® изменил лицо креатина.

Креатин моногидрат в свое время был, да и остается революционной разработкой ученых, добавкой №1 в любом виде спорта. Но, ученые фирмы Sci Fit пошли дальше и разработали новый вид обработки креатина – Kre-Alkalyn®, «взломав код креатина», как писали об этой разработке в научных журналах.

Kre-Alkalyn® – это особая обработка креатина, без побочных эффектов, присущих обычному моногидрату. 1 гр Kre-Alkalyn® равен 10 гр креатина моногидрата, не имеет загрузочной фазы, обладает поистине уникальным свойством – 100% усвоением!

Также, Kre-Alkalyn® действует даже на нечувствительных к обычному креатину людей, не обладает побочными эффектами типа вздутия живота, задержке воды в организме и т.д. Kre-Alkalyn®, в отличие от креатина моногидрата НИКОГДА не переходит в шлак-креатинин, абсолютно полностью усваиваясь. К примеру, обычный креатин в жидкостях переходит в состояние креатинина на 50% за 45-60 секунд, что крайне токсично для почек, печени и мышечной ткани!

Kre-Alkalyn: вопросы и ответы

1 Почему, если креатин конвертируется в креатинин, я все же чувствую результат от приема креатина?
Тело человека вырабатывает в сутки примерно 2000 мг креатина. Если принять дополнительно 5000 мг креатина, то 4600 мг превратится в токсичный креатинин (особенно, если добавить любую жидкость, а также в кислой среде желудка), а 200-400 мг усвоится. Это и дает дополнительные результаты.

2 Если я добавлю в креатин пищевую соду для погашения кислой среды желудка, можно ли увеличить усвоение креатина?
Нет, креатин при соприкосновении с ЛЮБОЙ жидкостью (например, слюна) моментально начинает превращаться в шлак – креатинин. Сода лишь немного нейтрализует кислотную среду желудка, что само по себе очень опасно, но никак не будет воздействовать на молекулы самого креатина.

3 При появлении на рынке очередной новинки-креатина утверждается, что она-то и есть лучшая. Чем Kre-Alkalyn отличается от всех?
На протяжении последнего десятилетия на рынок поступали многие новинки-транспортные системы: стимуляторы выработки инсулина, цитраты, ди-креатины, соли и эфиры... Но ни одна из этих технологий не смогла добиться столь эффективной доставки в мышцы такой концентрированной дозировки (100%) креатина без конвертации его в шлак, как технология контроля pH-баланса более 7 – Kre-Alkalyn.

4 Утверждается, что Kre-Alkalyn в 10 раз эффективнее обычного креатина? Так ли это?
Конечно! Учитывая, что обычный креатин или его соли усваиваются на 10%, а Kre-Alkalyn на 100%, то очевидно, что эффективность Kre-Alkalyn в 10 раз выше. Конечно, многие компании приписывают своим креатинам высокое усвоение при малых дозировках применения, но с научными фактами не поспоришь – просто креатин НЕ УСВАИВАЕТСЯ без перехода в креатинин, что опасно для здоровья. Так что, покупая жидкие формы креатинов (исключая Creatine Infusion), можно быть уверенным – мы покупаем шлак креатина в большей или меньшей степени.

5 Какие есть документальные доказательства эффективности Kre-Alkalyn?
Кроме многочисленных подтвержденных исследований независимых лабораторий, 4 июня 2002 года был официально выдан патент № 6,399,661.



MUSCLE & FITNESS

ПОСТАВЬ ТОЧКУ!



Сколько можно? Ну сколько еще? Да, сколько вы будете носить свой пусть и подтянутый, но абсолютно невзрачный пресс? Покончи с этим унижением! Пусть твой пресс разит наповал! Девушек!

ЗА СТЕКЛОМ

МАССА!

ТАЙНЫЕ НАХОДКИ ПРОФЕССИОНАЛОВ!

ПУБЛИКУЕТСЯ ВПЕРВЫЕ!

Почему они не рассказали об этом раньше? Просто потому, что их никто не спрашивал!

#4 2005



НОВОЕ КАРДИО!

Что это? Совсем не то, что вяло перебирать ножками по бегущей дорожке! Это атлетический поход за выносливостью и силой. Итог? Вы делаете из себя неутомимую машину, хоть в тренажерном зале, хоть в постели!

НЕ ЗАБЫТЬ ВЗЯТЬ НА РАБОТУ!

Сотовый? Галстук? Авторучку? Не смешите! Протеиновый коктейль!

>> В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ


Мы доставляем результат.
WWW.RUSATLET.COM
магазин спортивного питания
© 2005 RusAtlet | design 10y