

НАТУРАЛЬНЫЙ КУЛЬТУРИЗМ

НОВЕЙШИЕ И НАИЛУЧШИЕ
СВЕДЕНИЯ О НАРАЩИВАНИИ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



СИСТЕМА MEGA BLAST

НАРАЩИВАЕМ МАССУ

МАССА / МАССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ / ПИТАНИЕ И
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ МАССЫ / ЛУЧШИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАССЫ / ПРИНЦИПЫ
НАРАЩИВАНИЯ МАССЫ / РАБОТА НА МАССУ

СИСТЕМА MEGA BLAST

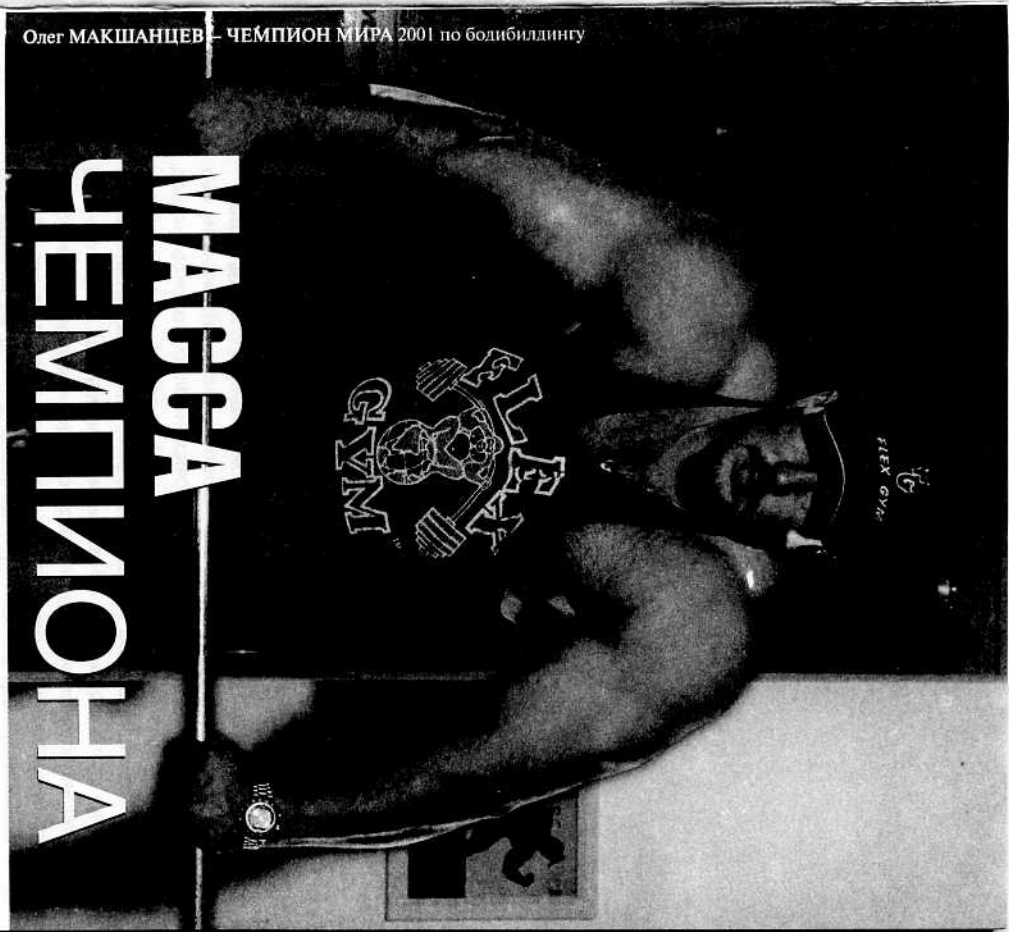
НАРАЩИВАЕМ МАССУ

СОДЕРЖАНИЕ

Масса чемпиона	3
Сила дула	5
Прочность тканей	7
Неврологическое действие	9
Психологический эффект	11
Мышечная масса и восстановление	18
Питательные добавки для наращивания мышечной массы	17
Питание для наращивания мышечной массы	25
Лучшие упражнения для наращивания мышечной массы	31
Препараты наращивания мышечной массы	61
Как правильно тренироваться для наращивания мышечной массы	63

ТОВАР АДЕМ АМЕТОНО
МЕАВНЦАЧАН
УЗДАМ

Олег МАКШАНЦЕВ — ЧЕМПИОН МИРА 2001 по бодибилдингу



МАССА ЧЕМПИОНА

МАССА. В чем главное отличие культуристов от других спортсменов? Конечно же это колоссальная, потрясающая мышечная масса. Основная цель бодибилдинга - стать большим, сильным и сформировать красивую фигуру. Вы должны развить мышцы до такого состояния, чтобы преодолеть возможности простого мотормеханизма. Если Вам это не удастся, то существенно-двигательного аппарата. Вы должны твердо усвоить, что наращивание мышечной массы должно быть наивысшей целью, которую следует ставить на пути к пьедесталу. Но увеличение размера мышц - это не единственный результат наращивания мышечной массы. Положительное действие очень многогранно.

СИЛА ДУХА

СИЛА ДУХА. В журналах часто можно встретить статьи, в которых упоминается слово «интенсивность». Для Вас интенсивность должна означать особый психологический настрой, который позволит прорваться через боль и тонны поднимаемого железа. Именно интенсивность и сила духа позволят Вам наращивать мышечную массу. Для увеличения массы Вы должны работать с гигантскими тяжестями - гораздо большими, чем использовали ранее. После преодоления очередного рубежа (а Вы обязаны его преодолеть) Вы должны, сразу же переходить к тренировкам со все большим весом. Бороться, сражаться, отбрасывать в сторону боль, заставляя себя выполнить последний подход, последнее повторение, буквально пересиливать себя в каждом отдельном движении - вот, что значит это самая «интенсивность», столь необходимая для наращивания мышечной массы. Не кажется ли Вам, что при постоянных интенсивных тренировках это самая интенсивность должна перейти и в другие области жизни? Не кажется ли Вам, что в результате этого Вы будете меньше беспокоиться по поводу трудностей и решать свои проблемы более сосредоточенно и с большей уверенностью в собственных силах? И разве такой стиль жизни не есть стиль жизни истинного чемпиона? МЫ ЗНАЕМ, что это так.

ПРОЧНОСТЬ ТКАНЕЙ

ПРОЧНОСТЬ ТКАНЕЙ. Тренировки в атлетическом зале – это источник стресса для организма. Без этого невозможен мышечный рост, связи и сухожилия станут прочнее и толще, а кости более плотными и способными переносить значительно большие нагрузки. Какой же вид упражнений вызывает максимальный рост мышечной массы и силы? Разумеется, это тренировки с тяжестями. А какой же вид тренировок с тяжестями наиболее эффективен с точки зрения увеличения объема мышц? Это **mass training!** Разве не логично, что тренировки высокой интенсивности с тяжестями дадут вашим мышцам, соединительным тканям и скелету максимум силы при минимальной вероятности всяких травм, растяжений, вывихов или разрывов тканей? Ответ опять же утвердительный – да. Исследователи уже давно обнаружили, что разумеется, интенсивных тренировок позволяет снизить травматизм в культуризме, как ни в одном другом виде спорта. Разумеется, что отсутствие травм означает тренировки без помех, направленные на достижение наилучших результатов.

НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ. Проверенная временем поговорка «Используй или потеряешь», как нельзя лучше подходит к нашему случаю. Сокращение мышц происходит в результате электрического импульса в составляющих их клетках. Проводящим этого импульса являются нервные волокна, проводящая способность которых существенно увеличивается при помощи тренировок. Вспомните, например, когда Вы только начинали заниматься культуризмом, так трудно было выполнять жим от груди без того, чтобы не ерзать по скамье? Вес было так сложно удерживать, потому что в то время Вы еще не выработали моторный контроль - то есть тот самый неврологический механизм, который отвечает за точность и координацию движений. И уже через некоторое время Вы смогли выжать вдвое больше, чем в начале. Почему? Потому что нарастили себе больше мышц? Нет, не совсем. Скорее дело в том, что нервная система стала работать более эффективно и слаженно. Такое развитие контроля движений происходит все время, пока Вы продолжаете тренироваться. По мере того, как Вы становитесь сильнее, Вы имеете дело со все большими и большими, что, в свою очередь, улучшает нервную проводимость. Таким образом, Ваше развитие постепенно достигает уровня, когда Вы можете переходить к действительно большим нагрузкам.

ИНСЕРТЛОХИСТ ТКЭФФЕ

Восстановление после тренировки. Эффект восстановления
иногда дает чувство, что тренировка была очень тяжелой, но на самом деле это не так. В процессе тренировки организм испытывает стресс, который приводит к повреждению мышечных волокон. Это повреждение является необходимым для роста мышц. Однако, если повреждение слишком велико, организм не сможет восстановиться полностью. Поэтому важно контролировать нагрузку и давать организму время на восстановление. Это можно сделать, используя различные методы, такие как массаж, растяжка, прием витаминов и минералов. Также важно соблюдать режим сна и питания. Только так можно достичь максимального результата в тренировках.

МЫШЕЧНАЯ МАССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

МЫШЕЧНАЯ МАССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ. На наш взгляд, для серьезного наращивания мышечной массы и обретения значительной физической силы нужно соблюдать четыре ключевых момента – тренировки, питание, правильный психологический подход и оптимальное восстановление между тренировками. Из этих четырех факторов – восстановление, наименее учитываемый, реже всего отслеживаемый, но в большинстве случаев наиболее важный при любом раскладе тренировок и уровне подготовки. Для полного восстановления после интенсивной тренировки с тяжестями, мышцам требуется некоторое время. Они не начнут расти от тренировочной нагрузки, пока полностью от нее не отдохнут – совершенно необходимо, чтобы вы осознали важность отдыха между тренировками, поскольку в противном случае, при недостаточном отдыхе, у вас не будет никакого прогресса. Перетренированность – самое большое препятствие на пути к прогрессу, с которым может столкнуться любой культурист. При перетренированности вы либо двигаетесь вперед очень медленно, либо просто приходите в ужас от мысли, что нужно идти в тренировочный зал и работать. В особо тяжелых случаях вы действительно можете потерять набранную силу и мышечную массу. Если знаете как, то избежать перетренированности очень просто. Обычно, нагрузка наступает при слишком долгой, а вовсе не слишком тяжелой тренировке. Пока вы работаете с большой интенсивностью, нагрузка не будет, поскольку при этом выполнение всего намеченного не затянется слишком надолго. Подобно тому, как спринтер может пробежать только короткие дистанции, вы просто не сможете тренироваться полтора часа, работая на полную катушку. Существуют и другие способы избежать перетренированности. Во-первых, это периодическая (раз в 4-6 недель) смена программ тренировок с использованием **Метода Пульсирующей Нагрузки** для поддержания их интенсивности. Для повышения энтузиазма, старайтесь узнать о бодибилдинге как можно больше. Это озоначет - чтение всего, что связано с культуризмом (журнал «Какой Мыскуль», «Мир Силы») плюс посещение семинаров, проводимых известными культуристами. Если вы почувствовали симптомы перетренированности, прежде всего, возьмите неделю отдыха от тренировок. После этого, когда вы

вернуться в тренировочный зал, обратите внимание на увеличение интенсивности и на уменьшение длительности тренировок - это поможет избежать перетренированности в дальнейшем. Несмотря на утверждения многих экспертов, что тренировки пропускать нельзя, мы согласны с Олегом Макшанцевым, чемпионом мира, что время от времени, когда Вы чувствуете, что слишком устали физически и морально, лучше пропустить тренировку. И темпо отреагирует на последующие нагрузки более интенсивно и адекватно. Для того, чтобы поддерживать организм в состоянии постоянного анаболизма, следует устроить все возможные внешние стрессы вне спортивного зала. Прежде всего, они возникают из-за перенапряжения в той или иной области Вашей жизни. Вы можете не принимать во внимание затраты нервной энергии, но они, тем не менее, могут иметь большое значение. На самом деле в психологически неудачный день, Вы можете потратить энергии больше, чем во время тяжелой и плодотворнейшей тренировки. Не менее важно перекрыть необоснованные расходы физической энергии. Чемпионы-бодибилдеры прекрасно знают, что дополнительные занятия любым видом спорта или фитнеса требуют затрат, следует вовремя и в надлежащей степени пополнять запасы энергии. Самый лучший способ для этого - дать организму достаточно сна и отдыхать в перерывах между тренировками, чтобы добиться полного восстановления. Именно во время отдыха и происходит наращивание мышечной массы. Вот почему сон, расслабление и короткий отдых так важны. Поскольку индивидуальная длительность отдыха часто различается, следует подобрать именно тот, режим, который лучше усилению Ваших восстановительных способностей. Мы считаем, что нептохо немного вздремнуть около полудня. Во многих странах существует такой общепринятый отдых - сиеста. Всего 20-30 минут сна (или такой же промежуток времени проведенный лежачь на спине - в это время полезно представлять в уме рост мышц или планировать ход тренировки) будут способствовать протеканию восстановительных процессов в организме и наполнят Вас энергией для дальнейшей работы. Оптимальная диета для культуриста (вопрос, который обсуждается во многих статьях этой подборки) - это очень важная составляющая часть процессов получения энергии. Сбалансированная по количеству бел-

ков, жиров и углеводов диета очень эффективна и с энергетической точки зрения. Обращайте внимание, на потребление достаточного количества витаминов, минеральных веществ и прочих добавок, пополняющих недостатки Вашего рациона. Мы особенно советуем регулярное употребление концентрированных добавок, подобное тому, что описано в статье, посвященной питанию. При соблюдении наших рекомендаций Вы будете восстанавливать свои силы наилучшим образом и начнете более успешно набирать мышечную массу и силу. А это позволит Вам подняться на самые вершины бодибилдинга.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ. Ниже перечислено 10 наиболее распространенных симптомов, возникающих при перетренированности. Если у Вас появилось более двух симптомов из указанного перечня Вы находитесь на грани перетренированности:

- * **Постоянный недостаток энергии.**
- * **Постоянная болезненность мышц и (или) суставов.**
- * **Учащение пульса в спокойном состоянии.**
- * **Повышенное утреннее кровяное давление.**
- * **Раздражительность.**
- * **Бессонница.**
- * **Потеря аппетита.**
- * **Нарушение координации движений.**
- * **Нежелание тренироваться.**
- * **Травмы и (или) болезни.**

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. В бодибилдинге есть один аспект, который остается совершенно неизменным. Каждый, даже самый молодой культурист, хочет стать большим и сильным, короче говоря, набрать массу. Многие хотят это сделать быстро и ищут чудодейственные таблетки, которые преобразят их за одну ночь. Таких таблеток пока нет, но существует множество пищевых добавок, которые могут помочь Вам быстрее набрать мышечную массу и силу. Большинству людей пищевые добавки всегда помогали. Поэтому можно рекомендовать Вам некоторые пищевые добавки для увеличения мышечной массы от известных производителей. Если Вы набиваете свой желудок огромным количеством обычной пищи и не можете набрать массу, самое время начать осваивать еще один секрет роста мышечной массы - «жидкое» питание. Именно так, жидкое питание. Потребление калорий с жидкостью происходит значительно легче, чем с «твердой» пищей. Большинство чемпионов действительно массивные ребята они стали такими благодаря употреблению питательных смесей.

ПОДРОСТКИ. Ниже показано, что следует делать, если Вы еще находитесь в подростковом возрасте, а это значит, что скорость метаболизма Вашего организма велика и в нем вырабатывается много тестостерона.

Начинайте день с завтрака, дополненного коктейлем из 4-5 столовых ложек **«MEGA BLAST PROTEIN»**. Размешайте в литре цельного или обезжиренного молока ложку мороженого, банан и немного ванилина для аромата. Выпейте это вместе с обычным завтраком и таблетками поливитаминов и минеральных веществ. В качестве промежуточного приема пищи каждые три часа принимайте смесь из 3-4 ложек **«MEGA BLAST PROTEIN»**. Через 30 минут после тренировки выпейте еще один стакан **«MEGA BLAST PROTEIN»**. И наконец, вечером, примерно через два часа после последнего приема пищи выпейте еще один коктейль из порошковой смеси **«MEGA BLAST PROTEIN»**.

Эта программа предназначена для подростков мужского пола, которые хотят нарастить как можно больше мышечной массы и добиться максимальной силы. Она не годится для тех, кто хочет сбросить вес или развить и оформить уже имеющуюся мускулатуру. Кроме того, подразумевается, что при этом Вы тренируетесь, по крайней мере, по два часа и не реже, чем раз в два дня. Поверьте нам, практически все массивные, сильные атлеты в на-

чае своего пути к вершине славы следовали подобным рекомендациям.

ВЗРОСЛЫЕ. Теперь предположим, что Вам уже есть 20 лет, но Вы хотите увеличить свою массу - не просто общий вес, а именно мышечную массу. Вот некоторые рекомендации специально для этого:

- Вместе с завтраком (который должен содержать большое количество белка и углеводов и чуть-чуть жиров) приготовьте смесь состоящую из 6 столовых ложек с горкой белкового порошка «MEGA BLAST PROTEIN» и 100 грамм сливок. Одновременно примите таблетку поливитаминов.

- В течение дня, наряду с обычной пищей, принимайте по крайней мере из 3-4 столовых ложек белкового препарата «MEGA BLAST PROTEIN». Из-за меньшей скорости Вашего метаболизма и меньшего потребления жиров и легко расщепляемых сахаров, за 30 минут до начала тренировки следует принять 5-6 таблеток тикозы со стаканом «MEGA BLAST PROTEIN».

Вплоть до 30-летнего возраста культуристы продолжают попытки увеличивать свою мышечную массу. Однако, к этому времени большинство уже достигает пределов того, чего они вообще могли достичь (разумеется, это зависит от того, когда они начали тренироваться). Например, Арнольд Шварценеггер уже в 24 года был «большим». После этого он только приводил в порядок свою мышечную массу. Джей Катлер и в 30 вряд ли станет «большим», только лучше и все. Скорость роста Ронни Колмана постепенно уменьшается, а он только в середине третьего десятилетия. Многократная «Мисс Олимпия», Кори Эверсон достигла максимума своей массы уже на чемпионате «Мисс Олимпия» 1984 года. Теперь же, как и большинство чемпионов бодибилдинга, она занимается только оттачиванием фигуры.

Не забывайте, что для наращивания мышечной массы Вы должны регулярно тренироваться, используя **Принципы Пульсирующей Нагрузки**. Вы должны регулярно питаться в течение всего дня, а кроме того, следует поощрять дополнительное количество калорий, лучше всего в виде «жидкой» пищи, а также белки - в виде пищевых добавок. Когда речь идет о наращивании мышечной массы, в отношении питания совершенно справедлив принцип: чем больше - тем лучше.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КЛАССИФИКАЦИЯ, СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ ОПИСАНИЕ

ПРОДУКТ

Mega Blast Big Amino 9999

Восстановление аминокислотного баланса.
Принимать утром или перед сном. Перед тренировкой - аминокислотная загрузка.

Аминокислотный комплекс.
2-4 таблетки на пустой желудок три раза в день перед едой и после тренировки (всего 6-12 таблеток в день) или следуйте указаниям врача. Получено ферментативным гидролизом высококачественного белка молочной сыворотки (лактальбумина). Без искусственных добавок.



Mega Blast Real Amino Top

Восстановление аминокислотного баланса.
Принимать утром или перед сном. Перед тренировкой - аминокислотная загрузка.

Аминокислотный комплекс.
3-5 таблеток 3 раза в день на пустой желудок перед едой и после тренировки. Получено ферментативным гидролизом высококачественного белка молочной сыворотки (лактальбумина). Без искусственных добавок.



Mega Blast BCAA EXL

Восстановление аминокислотного баланса.
Непосредственно после тренировки - аминокислотная загрузка.

Аминокислотный комплекс.
В зависимости от интенсивности тренировок принимайте 1-3 порции. В день тренировок примите 1-ю порцию за 30 мин. до занятий и 2-ю сразу после них. Аминокислоты получены из микрофильтрованного сывороточного белка.



Mega Blast Creatine 5000

Повышение работоспособности, увеличение силы и массы мышц.
Восстановление запасов креатина в мышцах.



Креатин.
Принимайте по 5-10 гр. порошка в день. При подготовке к соревнованиям и интенсивном тренинге 10-15 гр. Если Вы принимаете креатин впервые, то необходимо вводить неделю по 4 порции в день (20 гр.). Затем принимайте как указано выше. Состав: креатина моногидрат (запатентованный креатина моногидрат CREAPURE), фосфат натрия, калия оксидонат.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КЛАССИФИКАЦИЯ, СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ

ОПИСАНИЕ

ПРОДУКТ

Повышение работоспособности, увеличение силы и массы мышц. Восстановление запасов креатина в мышцах.

Креатин.
Принимайте по 5-10 гр. порошка в день. При подготовке к соревнованиям и интенсивном тренинге 10-15 гр. Если Вы принимаете креатин впервые, то необходимо вводить неделю по 4 порции в день (20 гр.). Затем принимайте как указано выше.
Состав: креатина моногидрат, фосфат натрия, калия бикарбонат.

Повышение работоспособности, увеличение силы и массы мышц. Восстановление запасов креатина в мышцах.

Креатин с «транспортной системой».
Принимать одну порцию сразу после тренировки. Для лучшего эффекта принимайте 3 раза в день между приемами пищи.
Состав: креатина моногидрат, фосфат натрия, калия бикарбонат, смесь сложных и простых углеводов.

Обеспечение организма белком. Восстановление и синтез мышечной ткани.

Высокобелковая смесь.
Смешайте 1-2 дозатора с 500-700 мл воды или молока. При интенсивных тренировках увеличьте количество белка.
Лактальбумин, альбумин, модифицированный крахмал, аспартам, какао, витамин А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, РР, биотин, С, минеральные вещества, пищеварительные ферменты, фолиевая кислота, ароматизатор.

Обеспечение организма белком. Восстановление и синтез мышечной ткани.

Высокобелковая смесь.
2 столовые ложки с горкой сухого продукта размешать с 200-300 мл воды, сока, низкожирного молока или кефира. Употреблять вместе с приемами пищи или са-мостоятельно.
Концентрат молочного белка, концентрат сывороточного белка, сывороточный гидролизат, глютамин, пептиды, модифицированный крахмал, витаминно-минеральный комплекс, ароматизатор.



Mega Blast Creatine 3000

Mega Blast Creatine Plus



Mega Blast Milk&Egg



Mega Blast Protein High 82+



СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КЛАССИФИКАЦИЯ, СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ

ОПИСАНИЕ

ПРОДУКТ

Обеспечение организма белком. Восстановление и синтез мышечной ткани.

Высокобелковая смесь.
Смешайте 4 дозатора (148 гр.) с 500-700 мл воды или молока. Принимайте между приемами пищи, до и после тренировки. Используйте как дополнение к основному питанию.
Сывороточный белок ионобенный и микрофильмованный, фруктоза, мальтодекстрин, какао, лецитин, фракционированное кокосовое масло, модифицированный крахмал, витамин А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, РР, С, фолиевая кислота, биотин, ароматизатор, минеральные вещества.

Белковая смесь для ускоренного наращивания массы.

Белково-углеводная смесь.

Смешайте 5 дозаторов (140 гр.) с 500-700 мл молока или воды. Принимайте в течение дня в дополнение к обычному рациону.
Полимеры глюкозы из зерна, чистая кристаллическая фруктоза, яичный и сывороточный белок, ароматизатор, витамин, минеральные вещества, пенин.

Белковая смесь для ускоренного наращивания массы.

Белково-углеводная смесь.
Порцию (30 гр. или 2 столовые ложки с горкой) сухого продукта размешать с 250 мл воды, сока, низкожирного молока или кефира. Употреблять вместе с приемами пищи или самостоятельно.
Концентрат белка молочной сыворотки, изопро-теин, модифицированный крахмал, аспартам, витамин А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, РР, С, фолиевая кислота, биотин, ароматизатор.



Mega Blast Super Fast

Mega Blast Super Max



Mega Blast Turbo 3800



СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КЛАССИФИКАЦИЯ, СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ

ОПИСАНИЕ

ПРОДУКТ

Белковая смесь с креатином для ускоренного наращивания мышечной массы.

Белково-углеводная смесь.
Смешайте 5 дозаторов (229 гр.) с 1000 мл воды или молока. Принимайте между приемами пищи, до и после тренировки. Используйте как дополнительное к основному питанию. Гидролизат молочного белка, модифицированный крахмал, мальтодекстрин, хрома пиколонат, инозин, витамин А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, РР, С, фолиевая кислота, биотин, ароматизатор, креатин.

Белковая смесь сывороточного протеина для быстрого и без жира наращивания мышечной массы.

Высокобелковая смесь.
Смешать 1 столовую ложку порошка со 150 мл молока, сока или воды. В тренировочный день необходимо выпивать как минимум 2 порции напитка за 45 минут до и после тренировки.

Ультрафильтрованный концентрат сывороточного белка, сывороточный гидролизат, глютамин, пептиды, какао, модифицированный крахмал, витамин А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, РР, С, аспартам, биотин, натрий, кальций, калий, фосфор, ароматизатор.

Стимуляция обмена веществ, повышение иммунитета и работоспособности.

Витаминно-минеральная композиция.
Принять одну капсулу после первого приема пищи. Спортсмены и люди ведущие активный образ жизни могут принимать по 2 капсулы в день.

Витамины, минеральные вещества (железо, магний, кальций, фосфор, цинк, хром, ванадий, селен, марганец, медь, молибден), лецитин.

Mega Blast Turbo 3000 creatine



Mega Blast Whey Protein



Mega Blast Vitamin



СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ КЛАССИФИКАЦИЯ, СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ

ОПИСАНИЕ

ПРОДУКТ

Стимуляция обмена веществ, повышение иммунитета и работоспособности.

Витаминно-минеральная композиция.
1 пакетик через 30 минут после приема пищи

предшествующего тренировке. Перед соревнованиями и при интенсивных тренировках принимайте 2 пакетика в день заливая большим количеством воды. Витамин: А, Д, Е, С, В1, В2, В3, В6, В12, пантотенат кальция, фолиевая кислота, биотин, Микроэлементы: кальций, фосфор, магний, калий, цинк, хром, пиколонат, марганец, медь, йод, селен, Элеутерококк, женьшень, лецитин, акулий хрящ, бычья желчь.

Утилизация жиров и ускорения обмена веществ.

Смесь для сжигания жира.
4 таблетки 2 раза в день вместе с приемами пищи. Хрома пиколонат, Л-карнитин, инозин, бетанин, экстракт колы, листья VICHU, хмель, UVI URSI.

Утилизация жиров и ускорения обмена веществ.

Смесь для сброса жира.
1-2 таблетки в день заливая стаканом воды. Перед тренировкой можно принять еще 1-2 таблетки. Аминокислоты, жирные кислоты, лецитин, экстракт медвежьего уха.

Утилизация жиров и ускорения обмена веществ.

Восстановление энергии.
Один пакетик с водой за 15-20 минут до тренировки. Углеводы (полимеры глюкозы и мальтодекстрин), инозин, экстракт гуараны, женьшень, колы, золотого корня, дон куайя.

Mega Blast Multi Pak



Mega Blast Ripped Fast



Mega Blast Fat Burner



Mega Blast Energy Mega Pak



ПИТАНИЕ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

ПИТАНИЕ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. Почему со-временные культуристы стали крупнее, мощнее и имеют лучше выраженную мускулатуру? Мы считаем, что тут дело в сочетании прамитного научного подхода к тренировкам, питанию и приме-нению пищевых добавок. Задумайтесь на секунду: культуризм сейчас ушел на целый световой год вперед по сравнению с опы-том его пионеров, применявших «три подхода по 10 повторений» или тому подобные методы. В течение многих лет бодибилдинг на-капливал опыт тренировок звезд культуризма, отбирал лучшее, отбрасывал бесполезное и бессмысленное, тщательно собирав воедино все секреты. Те, кто был вначале не имели даже системы, не говоря уже о принципах. Все это приводит к весьма интерес-ной постановке вопроса: тренировка плюс калории равняется мышечная масса? Правильно? Нет!!! Давайте ответим правильно: научные методы тренировок плюс тщательно контролируемое потребление добавок и питание с тщательно подобранным соот-ношением питательных веществ, а также восстановление тканей после тренировок для повышения анаболизма приводят к росту мышечной массы.

РОЛЬ КАЛОРИЙ. Сидение на стуле и потребление дополнительных 3.500 калорий, приведет к увеличению массы примерно на 1 кг в день. Большая часть этой массы будет жиром. Однако для того, чтобы набрать килограмм мышечной массы, по-мимо потребления значительного количества дополнительных ка-лорий в день, (каждый день!), Вам придется тренироваться, как ни-когда прежде. Если же Вы будете делать все как надо, то, в прин-ципе, можно ожидать прибавления 1-1,5 кг мышечной массы де-то через 1-2 недели. Обычно, для наращивания килограмма мы-шечной массы Вам нужно будет потреблять в день на 2.500-5.000 калорий больше, чем требуется организму для поддержания соб-ственной массы на одном уровне. Никакой справедливости! Толь-ко тяжелые тренировки и дисциплина.

НАРАЩИВАНИЕ МАССЫ. Как хорошо известно всем знамени-

тким культуристом, наращивание массы - это целая наука. Большая часть этой премудрости относится к питанию: что вы едите, как вы и выглядите. В этой статье приводятся несколько основных принципов, касающихся набора массы при помощи питания. Эти принципы следует соотносить с Вашим личным стилем тренировок.

1) Ешьте небольшими порциями и как можно чаще в течение всего дня, чтобы набрать в сумме требуемое количество калорий. Не стоит наедаться всего два раза в день.

2) Орехи и сухофрукты содержат очень много калорий. Вы можете есть их где угодно и когда угодно, но только не перед самой тренировкой.

3) Ешьте натуральные продукты, а не закуски или кондитерские изделия, которые содержат заменители сахара.

4) Для правильного потребления углеводов и клетчатки, ешьте достаточное количество пищи, богатой сложными углеводами (рис, пшено, мучные изделия, картофель, хлеб с отрубями, чечевицу, бобы, горох). Не заменяйте эти продукты жирными или сладкими закусками.

5) Специальные энергетические напитки можно пить перед, во время и после тренировок. (Особенно важно после тренировок, когда в организме происходит восстановление запасов гликогена).

6) Во время перекусов и на десерт, вместо жирного печенья и поджаренных хлебцев, ешьте нежирные творожки и йогурты.

7) Фруктовые соки не только утоляют жажду, но и поставляют в организм дополнительные калории и калий - минеральное вещество, которое совершенно необходимо для усиления мышечной деятельности, и запасы которого истощаются в периоды интенсивных тренировок.

8) Добавьте еще один прием пищи. Еда перед сном, если не содержит много сахара, дает дополнительные калории и не нарушает сон.

9) Пейте специальные питательные коктейли. Вы можете также смешивать сухое молоко с обычным и пить в промежутках между обычными приемами пищи. (Далее приводятся несколько рецептов простых питательных напитков).

10) Если Ваш день начинается с утренней тренировки, выпейте перед ее началом стакан фруктового сока. После тренировки как следует позавтракайте (пепси или блины с джемом или фруктовым сиропом, яйца с хлебом с отрубями, йогурт с фруктами и орехами). Сок даст энергию для тренировки, а хороший завтрак

трак после - восстановит запасы энергии, затраченной на физические упражнения.

Употребление белкового порошка и коктейлей - это тоже часть культуристской науки. Почему? Потому что белковые коктейли очень богаты белком и содержат лишь незначительное количество жиров. А это как раз и есть идеальное сочетание для наращивания крепких мышц. Уверены, что Вам понравится готовить коктейли два или три раза в день. Эти вкусные напитки содержат большое количество такого нужного белка без избытка калорий, и приготовить их можно меньше, чем за одну минуту. Нам кажется, что эти коктейли окажутся особенно полезными в тех случаях, когда у Вас не бывает достаточно времени для приготовления или приема обычной пищи. Существует несколько пищевых добавок, которые следует принимать каждый день. В первую очередь, это таблетки поливитаминов и минеральных веществ. Все написанное выше по поводу питания культуристов - только самая верхушка айсберга. Для более подробного знакомства с этими вопросами рекомендуем читать все статьи по этому поводу в журналах «Качной мускулы», «Мир силы» - тогда вы сможете полнее использовать возможности диеты для развития собственного тела.

ПРИМЕРНАЯ ДИЕТА ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ.

(8:00): Первый прием пищи

- омлет из четырех яиц с сыром, тост из хлеба грубого помола с маслом;

- свежие фрукты;

- стакан нежирного молока, пищевые добавки.

(10:30): Второй прием пищи

- белковый коктейль.

(13:00): Третий прием пищи

- сэндвич с рыбным салатом или жареным мясом;

- свежие фрукты, стакан молока, пищевые добавки.

(15:30): Четвертый прием пищи

- белковый коктейль.



Например Mega Blast Protein High 82+

(19:00): Пятый прием пищи

- красное мясо или птицу;

-рис или печеный картофель;

-салат;

-чай или кофе со льдом;

-пищевые добавки.

(21:30): Шестой прием пищи

-ветчина;

-яйца вкрутую;

-сыр;

-орехи;

-семечки.

ЗАВТРАК КУЛЬТУРИСТА

1 коктейль «МЕГА ВЛАСТ ПРОТЕИН»



Например Mega Blast Turbo 3800

1 тарелка овсянки (с резаным бананом)

Средних размеров яблоко

Капсула или таблетка витаминно-минеральных веществ

Стакан апельсинового сока

СВЕРХЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

Двойной коктейль «МЕГА ВЛАСТ ПРОТЕИН»



Например Mega Blast Super Max

Тарелка свежих фруктов

Булочка с отрубями (с медом)

Чашка чая из трав

ОБЕД КУЛЬТУРИСТА

Хлеб с отрубями с рыбой и зеленью

Салат из шпината с помидорами и рубленными яйцами

Половинка дыни

1 коктейль «МЕГА ВЛАСТ ПРОТЕИН»



Например Mega Blast Super Fast

Чашка чая из трав

СПОРТИВНЫЙ ОБЕД

Тарелка макаронных изделий

Томатный соус с грибами и луком

Тарелка салата

Хлеб с отрубями

Стакан минеральной воды

Чашка свежей земляники

МОЩНЫЙ ОБЕД

1 коктейль «МЕГА ВЛАСТ ПРОТЕИН» + половинка банана



Например Mega Blast Milk & Egg

Омлет из 2 яиц

2 кусочка хлеба с отрубями

Чашка чая из трав

«БОДИ» УЖИН

200 грамм рыбы

Лимон

Чашка тушеных кабачков

2 булочки с отрубями

Стакан с минеральной водой

Чашка чая из трав

УЖИН АТЛЕТА

20 отварных креветок с лимоном

Полчашки нешлифованного риса

Помидор

Стакан с минеральной водой

Чашка чая из трав

ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК ДЛЯ НАБОРА МАССЫ

Полчашки консервированных ананасов и 6 столовых ложек

«МЕГА ВЛАСТ ПРОТЕИН»

Половинка чайной ложки апельсинового концентрата

2 чашки молока

3 кубика льда

Взбивать до получения однородной массы.

Креатина моногидрат, витамины.



До тренировки разветвленные аминокислоты



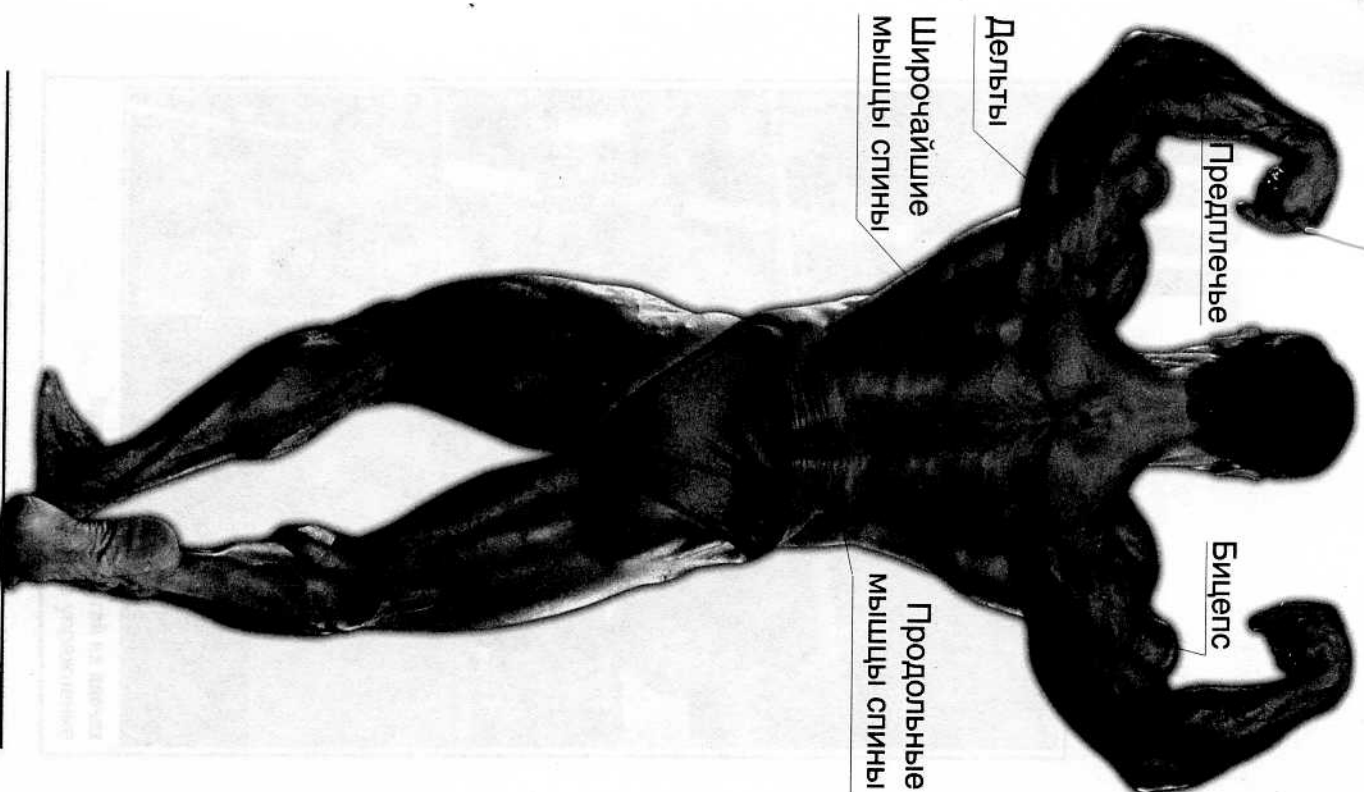
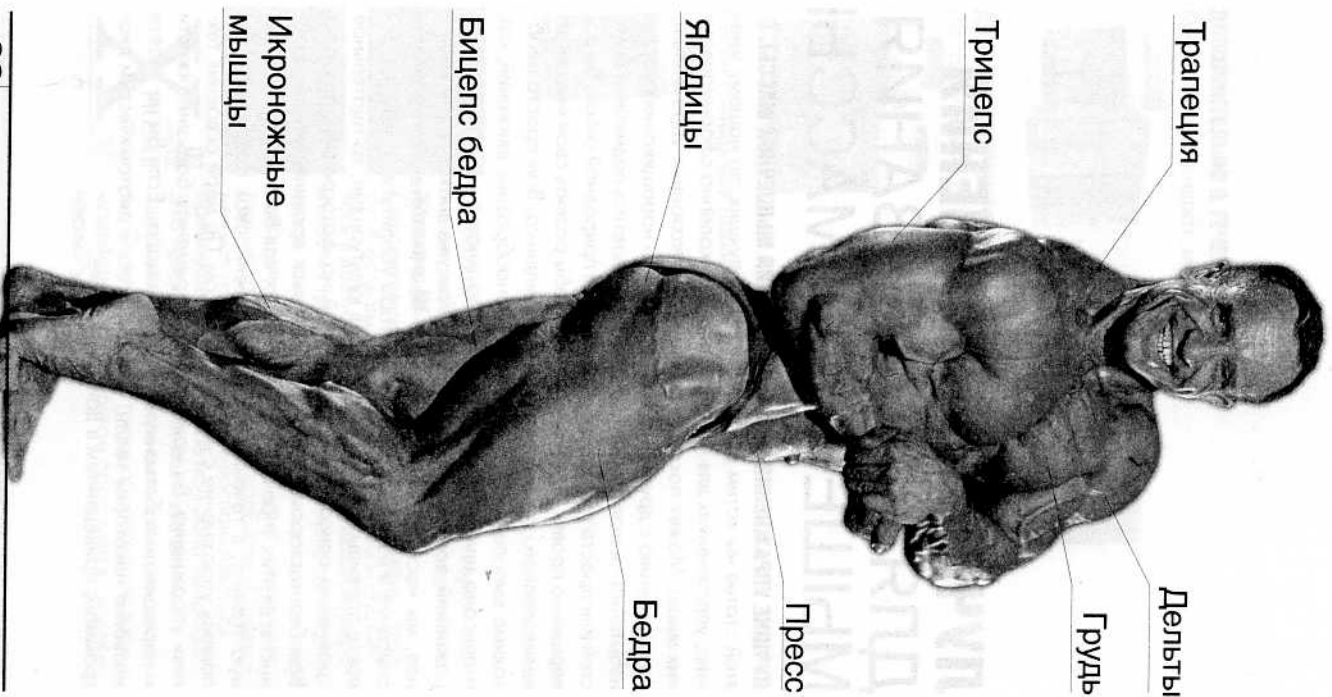
Xtreme: NATURAL, MULTI ¹ NATURAL

Это природные адаптогены и витамины.

ческий эффект!

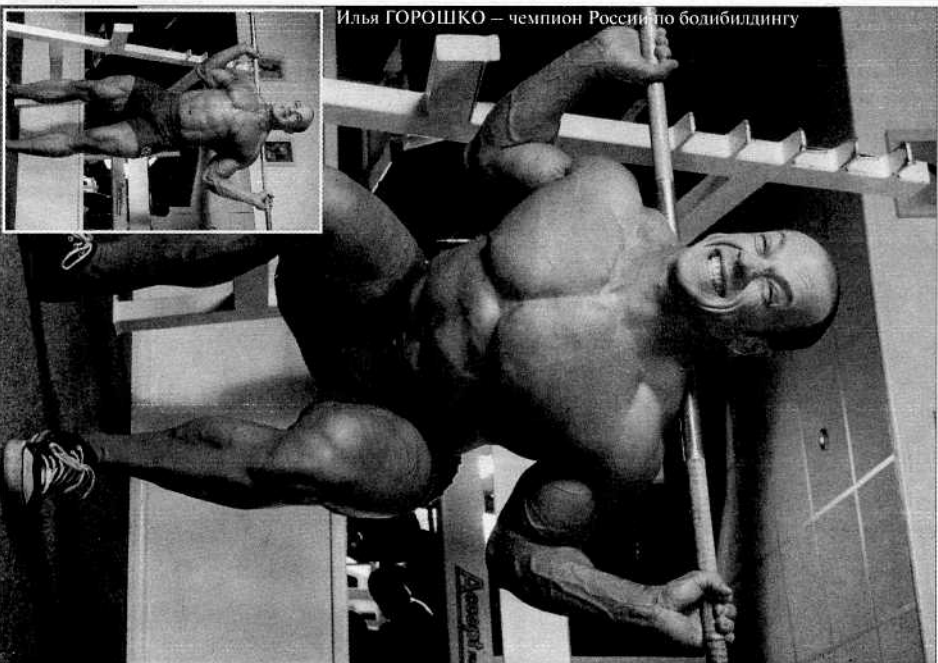
ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ В

программа, приведенным в данном выпуске



НОГИ

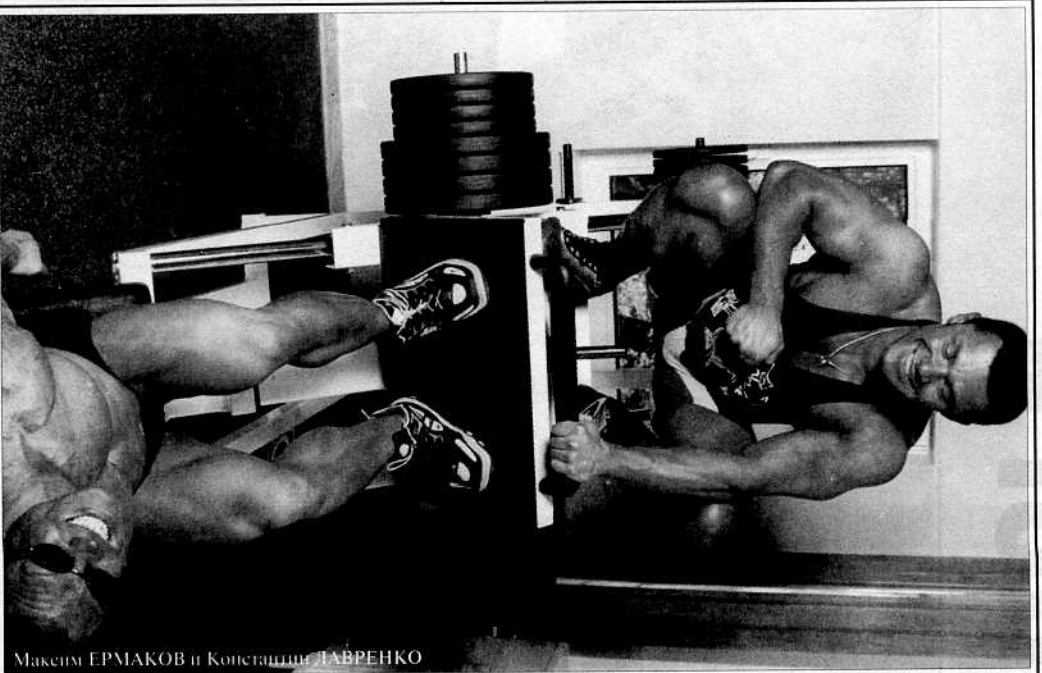
Илья ГОРОШКО — чемпион России по бодибилдингу



Приседания со штангой на плечах
Базовое упражнение

ПРИСЕДАНИЯ

1) Некоторые считают приседания лучшим и единственным упражнением для наращивания мышечной массы. В первую



Максим ЕРМАКОВ и Константин ДАВРЕНКО

ЖИМ НОГАМИ
Базовое упражнение

очередь, начинают основательно работать четырехглавые мышцы, а также мышцы поясницы и ягодиц. Во вторую очередь нагрузка идет на мышцы живота, верхней части спины и мышцы внутренней поверхности бедра. Регулярные приседания с большой нагрузкой активизируют процессы обмена веществ так, что рост мышц начинается по всему телу, а не только в нижней его части.

2) Исходное положение. Установите штангу на стойку и нагрузите ее должным образом. Притнувшись, встаньте под вес, расположите гриф штанги на ваших трапециевидных мышцах позади шеи, и возьмите гриф так, чтобы во время выполнения упражнения штанга была уравновешена и находилась в удобном положении. Напрягите мышцы ног, чтобы приподнять штангу со стойки и сделайте шаг назад. Поставьте ноги немного шире плеч, носки слегка разведены в стороны. Напрягите мышцы корпуса так, чтобы он во время движения сохранял вертикальное положение. Кроме того, вы можете сохранять вертикальное положение корпуса, фиксируя взгляд на отметке на стене на уровне глаз.

3) Выполнение упражнения. Медленно согните ноги так, чтобы бедра оказались параллельны полу, корпус выпрямлен. Не приседая ниже, напрягите мышцы ног и вернитесь в исходное положение.

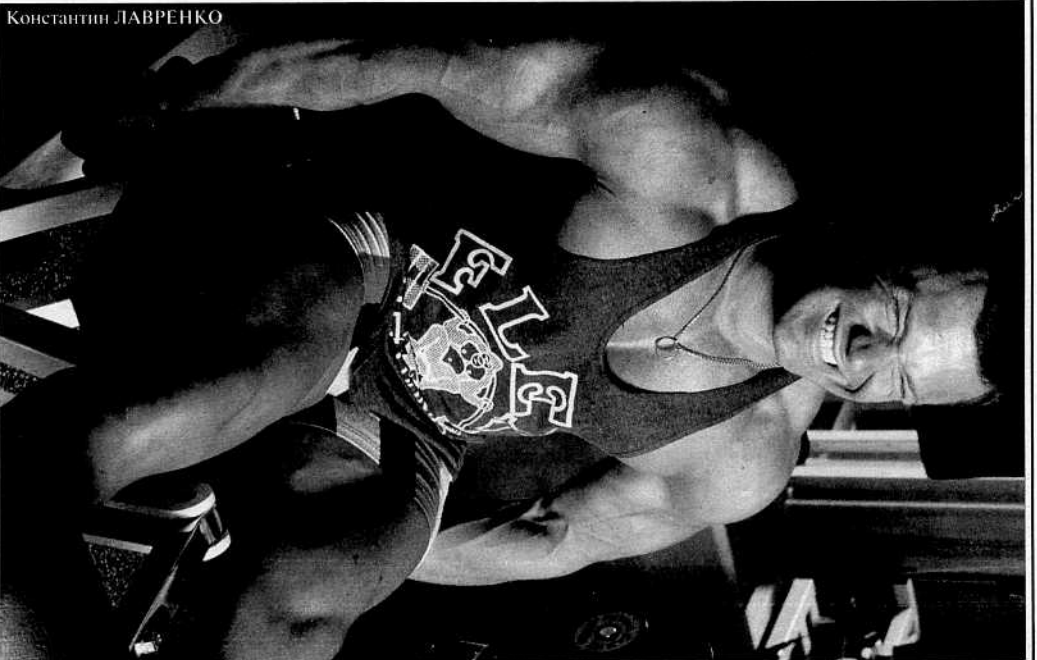
4) Особенности тренировки. Важно, чтобы при возвращении в исходное положение ваш корпус оставался выпрямленным и не наклонялся. Возможно, вам покажется, что легче выполнять это упражнение слегка наклоняясь, однако, при этом нагрузка переносится с бедер на поясницу, что крайне нежелательно. При работе с большими тяжестями для предотвращения травм, обязательно следует надевать пояс, а в некоторых случаях и бинтовать колени.

ЖИМ НОГАМИ

1) Довольно неплохая альтернатива приседаниям — это жим ногами, упражнение, которое можно выполнять на самых разнообразных тренажерах. Жим ногами способствует интенсивной проработке четырехглавой мышцы и мышц ягодиц, но оказывает значительно меньшее, чем приседания, воздействие на весь остальной организм.

2) Исходное положение. Это упражнение можно выполнять как на вертикальных, так и на горизонтально расположенных тренажерах. Однако, лучшие результаты достигаются на наклонном (под углом в 45 градусов) тренажере. Его особенно любит большинство культуристов. Сядьте так, чтобы спина упиралась в на-

клонную спинку сидения, а ягодицы — в его основание. Установите ноги на подвижную платформу на ширине плеч, носки немного разведены в стороны. Напрягите мышцы ног и отпустите предло-



Константин ЛАВРЕНКО

Разгибания ног
Базовое упражнение



Илья ГОРОШКО — чемпион России по бодибилдингу

Сгибание ног лежа
Базовое упражнение

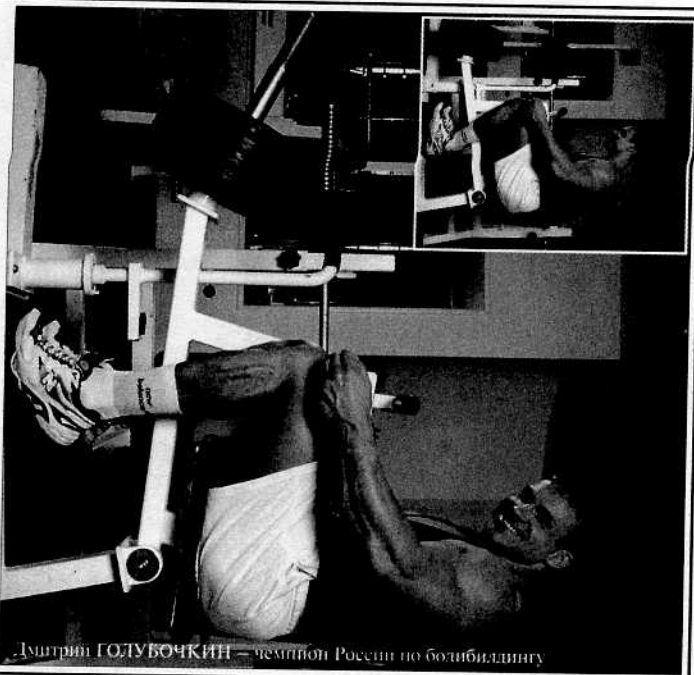
хранительный рычаг тренажера (по окончании выполнения упражнения обязательно зафиксируйте платформу тренажера при помощи предохранительного устройства). Если по бокам сидения имеются рукоятки — во время выполнения упражнения держитесь за них, если же нет — то за край сидения.

3) Выполнение упражнения. Согните ноги так сильно, как можете. При этом колени могут быть разведены как угодно широко. После этого напрягите мышцы ног и вернитесь в исходное положение.

Сгибания ног в коленных лежа

1) Это единственное изолирующее упражнение для бедер, которое мы хотим Вам предложить. Оно действует почти исключительно на мышцы задней поверхности бедра. Кроме того, эти мышцы можно тренировать при помощи сгибания ног в коленных сидя.

2) Исходное положение. Ложитесь животом на скамью тренажера так, чтобы колени оказались на подпорке ближе к левому рычагу тренажера. Зацепитесь ногами за подкладку верхнего ролика (если их несколько) и полностью выпрямите ноги. Держась либо за специальные рукоятки, либо за края тренажера, расположите тело на скамье удобным образом. Во время выполнения упражнения избегайте того, чтобы бедра выходили за пределы скамьи.



Дмитрий ГОЛУБОЧКИН — чемпион России по бодибилдингу

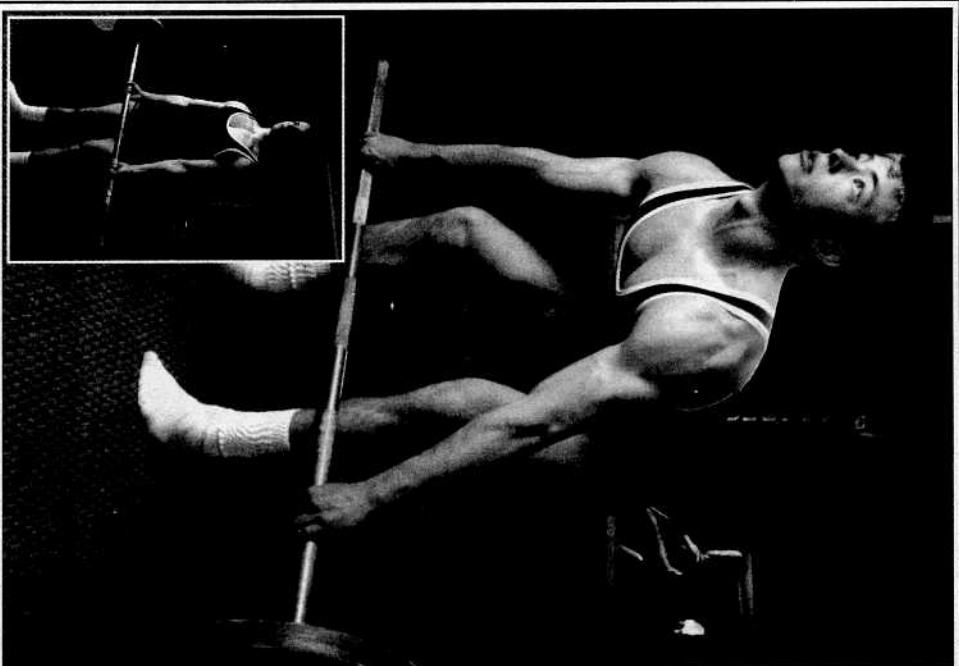
Голень в станке сидя Базовое упражнение

3) Выполнение упражнения. Медленно согните ноги так сильно, как только можете. Зодержите их некоторое время в согнутом (крайнем) положении для того, чтобы добиться наиболее полного сокращения подколенного сухожилия. Вернитесь в исходное положение.

СТПИНА

СТАНОВАЯ ТЯГА

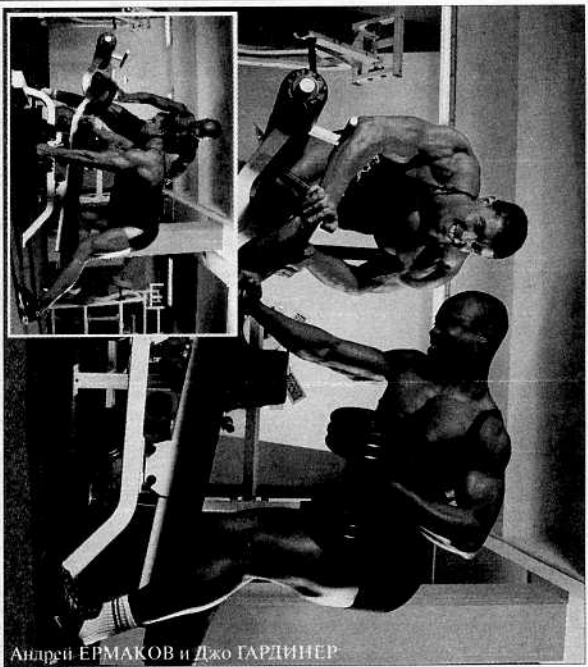
1) Тяга, подобно приседаниям, является одним из трех наиболее ценных основных упражнений для наращивания мышечной массы. Вместе с приседаниями и жимом от груди, тяга составляет три основных движения по поднятию тяжестей на соревнованиях.



Тяга становаая Базовое упражнение

Тяга чрезвычайно сильно воздействует на все группы мышц спины, бедер, а также на мышцы предплечий.

2) Исходное положение. Нагнитесь к лежащей на полу штанге и возьмите ее за гриф так, чтобы захват рук был несколько больше ширины плеч. Поставьте ноги примерно на ширину плеч, носки направлены прямо вперед. Напрягите мышцы рук и ног и



Тяга гантели в наклоне
Базовое упражнение

примите основную стойку для тяги.

3) Выполнение упражнения. Координируя усилия обеих ног и спины медленно выпрямитесь так, чтобы гриф штанги оказался попеременно передней поверхностью верхней части бедра. Выполняя движение в обратной последовательности, вернитесь в исходное положение, медленно опустив штангу на пол.

4) Особенности тренировки. Если при больших нагрузках штангу становится сложно удерживать, следует применить обратный хват, так чтобы одна рука была направлена вперед, а другая — назад. Вместо этого можно использовать специальные ремешки для удержания штанги.

ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

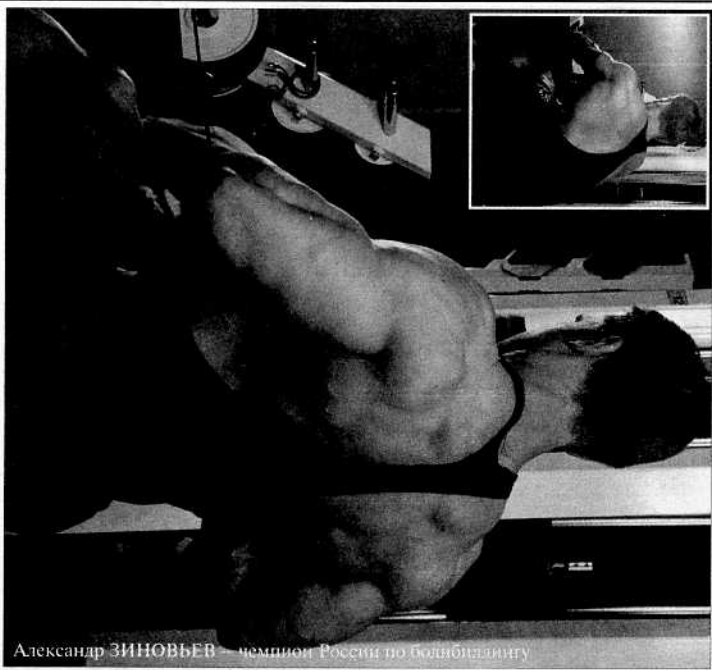
1) Нагрузка. В этом упражнении очень хорошо прорабатываются latissimus dorsi, выпрямляющие мышцы спины, задние пучки дельтовидных мышц, бицепсы, brachialis и сгибательные мышцы предплечий.

2) Исходное положение. Встаньте рядом со штангой, лежащей на полу. Нагнитесь и возьмите гриф хватом примерно на ширине плеч, установите ноги в удобное положение, напрягите

мышцы рук и расположите корпус перпендикулярно полу. Не расставляйте колени. В правильном положении руки должны быть направлены вертикально вниз к лежащей на полу штанге.

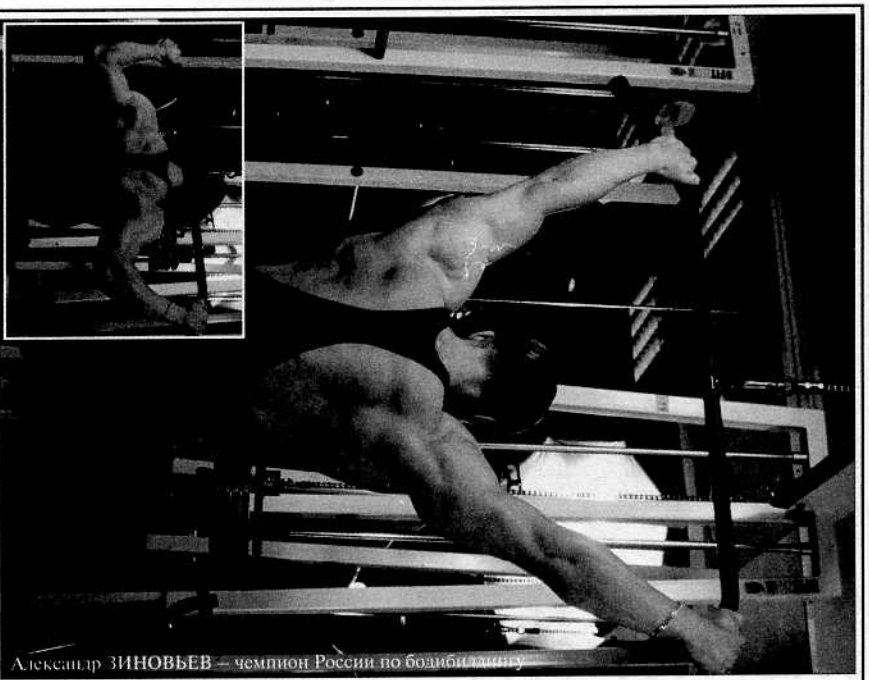
3) Выполнение упражнения. Движение осуществляется только при помощи рук. Не расставляйте локти. Медленно поднимите штангу вертикально вверх так, чтобы гриф коснулся нижней части грудной клетки. Опустив штангу, вернитесь в исходное положение.

4) Особенности тренировки. При использовании блинов для штанги большого диаметра, для занятия правильного исходного положения и для того, чтобы в нижней позиции штанга свободно лежала на полу, Вам может потребоваться встать на небольшой деревянный брусок или плоскую скамью.



Тяга горизонтального блока
Базовое упражнение

Александр ЗИНОВЬЕВ — чемпион России по бодибилдингу



Александр ЗИНОВЬЕВ — чемпион России по бодибилдингу

Тяга блока за голову Базовое упражнение

5) Варианты выполнения упражнения. Можно использовать различные хваты — от узкого (руки вместе) до настолько широкого, насколько позволяет штанга.

ТЯГА БЛОКА ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ХВАТОМ

1) Нагрузка. Это упражнение служит для развития потерянных мышц спины. Кроме того, оно прорабатывает задние дельтовидные мышцы, бицепсы, brachialis и сгибательные мышцы предплечий.

2) Исходное положение. Присоедините к блоку для тяги за го-

ГРУДЬ

лову рукоятку для параллельного хвата на ширине плеч. Возьмите рукоятку так, чтобы ладони рук были направлены одна к другой, сядьте на сиденье тренажера, поместите колени под ограничительную планку, займите удобное положение и сильно натяните руки для предварительного напряжения потерянных мышц.

3) Выполнение упражнения. Следя за тем, чтобы локти были направлены назад, медленно опустите рукоятку так, чтобы она коснулась верхней части грудной клетки. При достижении нижней позиции, выгните спину. Медленно вернитесь в исходное положение.

4) Варианты выполнения упражнения. Опустите рукоятку так, чтобы она коснулась трапецевидных мышц шеи или чередуйте эти способы внутри одного подхода.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

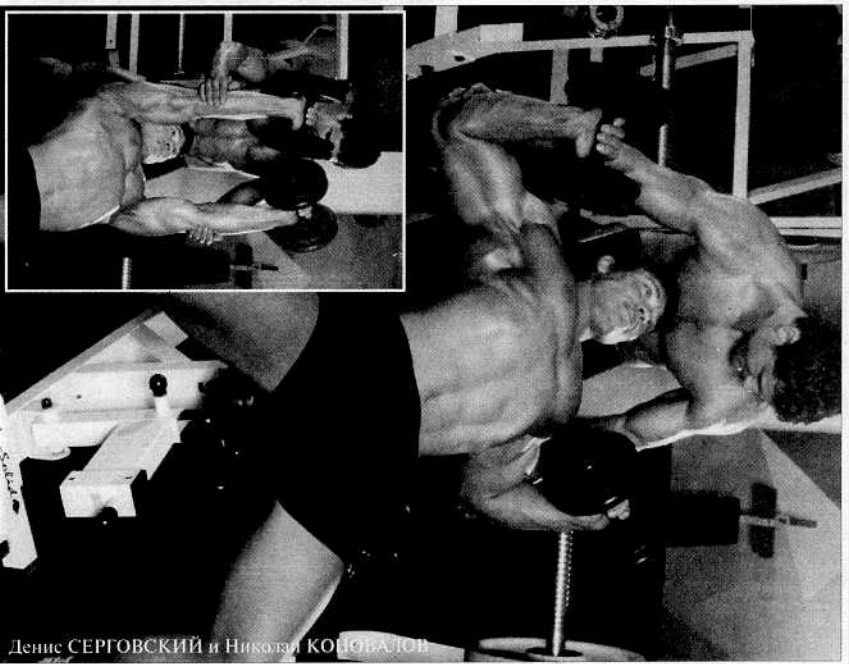
1) Нагрузка. Это одно из самых лучших упражнений для верхней части тела. Оно оказывает очень сильное воздействие на грудные мышцы (особенно на нижнюю наружную их часть), дельтовидные мышцы и трицепсы. Кроме того, значительная нагрузка накладывается и на потерянные мышцы.



Жим штанги лежа от груди на горизонтальной скамье Базовое упражнение

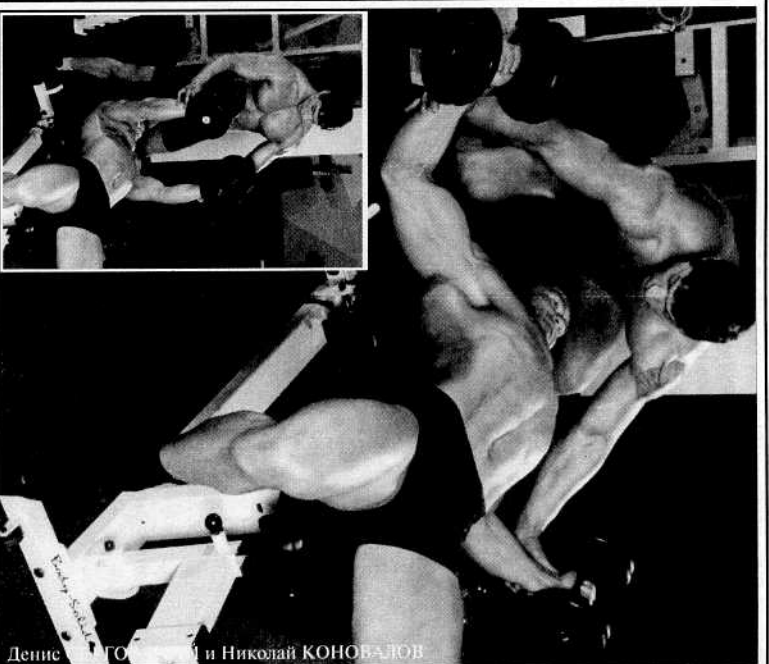
2) Исходное положение. Поместите штангу на стойку, стоящую в голове горизонтальной скамьи. Нагрузите ее. Лягте на скамью. Возьмите штангу так, чтобы захват был шире плеч на 10-15 см с каждой стороны корпуса. Напрягите руки так, чтобы штанга оказалась в поддерживаемом состоянии как раз над вашими плечевыми суставами.

3) Выполнение упражнения. Следите, чтобы руки двигались в одной плоскости перпендикулярно корпусу. Медленно опустите штангу так, чтобы она почти коснулась середины груди. Не опускайте штангу полностью, выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.



Денис СЕРГОВСКИЙ и Николай КОНОНОВ

Жим гантелей лежа на наклонной скамье Базовое упражнение



Денис СЕРГОВСКИЙ и Николай КОНОНОВ

Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье Базовое упражнение

4) Варианты выполнения упражнения. Вы можете попробовать использовать разные виды захватов. Кроме того, для этого упражнения можно использовать и гантели, хотя жим с гантелями это уже скорее упражнение периода подготовки к соревнованиям.

ЖИМ ШТАНГИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

1) Нагрузка. Это упражнение служит для проработки тех же самых мышц, что и обычный жим, однако больше воздействует на верхнюю часть грудной мышцы.

2) Исходное положение. Поместите штангу на стойку, стоящую в голове наклонной (под углом от 30 до 45 градусов) скамьи. Нагрузите ее. Лягте на скамью. Возьмите штангу так, чтобы захват был шире плеч на 10-15 см с каждой стороны корпуса. Но-

прямите руки чтобы штанга оказалась в поддерживаемом состоянии как раз над вашими плечевыми суставами. Со стороны. Ваши руки должны быть расположены перпендикулярно полу.

3) Выполнение упражнения. Следя за тем, чтобы локти были направлены назад, медленно опустите штангу прямо на верхнюю часть груди напротив шеи. Не опускайте штангу полностью, выпрямите руки и вернитесь в исходное положение.

4) Варианты выполнения упражнения. Вы можете попробовать использовать и гантели, но опять же, жим с гантелями это упражнение периода подготовки к соревнованиям.

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

1) Нагрузка. Это изолирующее упражнение, но я все же включу его в свои тренировки в период между соревнованиями из-за разнообразия которое оно в них вносит. Это упражнение действует на передние пучки дельтовидных мышц и грудные мышцы, почти совершенно не затрагивая остальные группы мышц верхней части тела.

2) Исходное положение. Возьмите две гантели среднего веса и лягте на горизонтальную скамью. Выпрямите руки вертикально вверх, кисти направлены одна к другой. Немного согните руки - в таком положении они и должны оставаться на протяжении всего времени выполнения упражнения.

3) Выполнение упражнения. Медленно, круговыми движениями разведите гантели в стороны и опустите их так низко, как только возможно без возникновения болезненных ощущений. На самом деле имеет значение не вес гантелей, а то, насколько низко вы смогли их опустить. Вернитесь в исходное положение.

4) Варианты выполнения упражнения. Вы можете также выполнять это упражнение но скамье с прямым или обратным наклоном.

ПЛЕЧИ

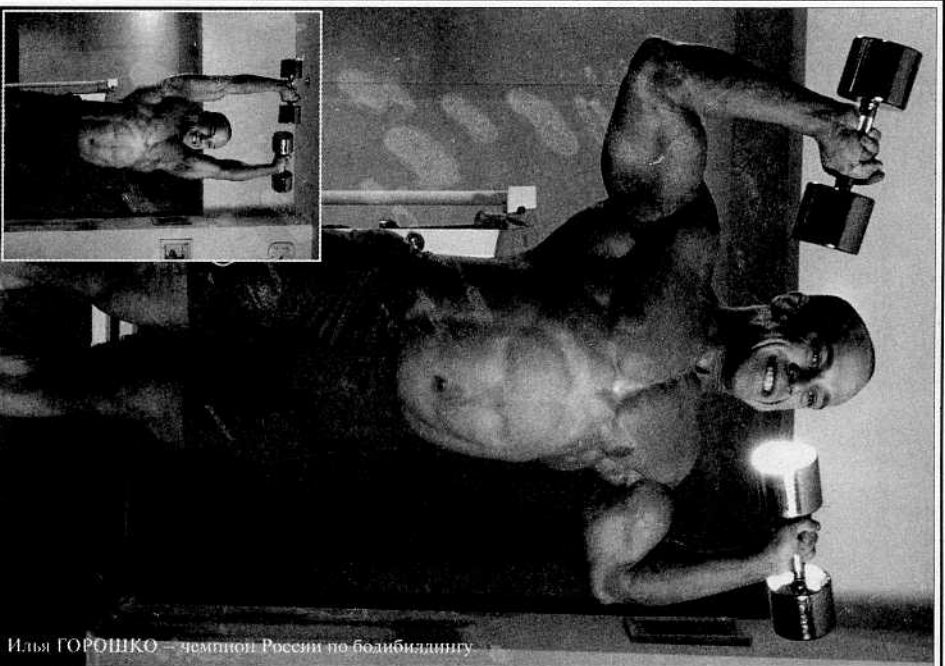
ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

1) Нагрузка. Это упражнение непосредственно воздействует на передние пучки дельтовидных мышц и трицепсы. Вторичное воздействие приходится на средние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы верхней части спины и груди.

2) Исходное положение. Возьмите штангу хватом сверху так, чтобы хват был на 10-15 см шире плеч с каждой стороны. Присядьте штангу к груди и разверните локти так, чтобы они оказались как раз под штангой.

3) Выполнение упражнения. Не наклоняясь вперед, медленно поднимите штангу вертикально вверх на всю длину вытянутых рук. Вернитесь в исходное положение.

4) Варианты выполнения упражнения. Вы можете изменять ширину хвата - от хвата на ширине плеч - до 10-15 см с каждой стороны. Кроме того, это же упражнение можно выполнять и сидя, на скамье.



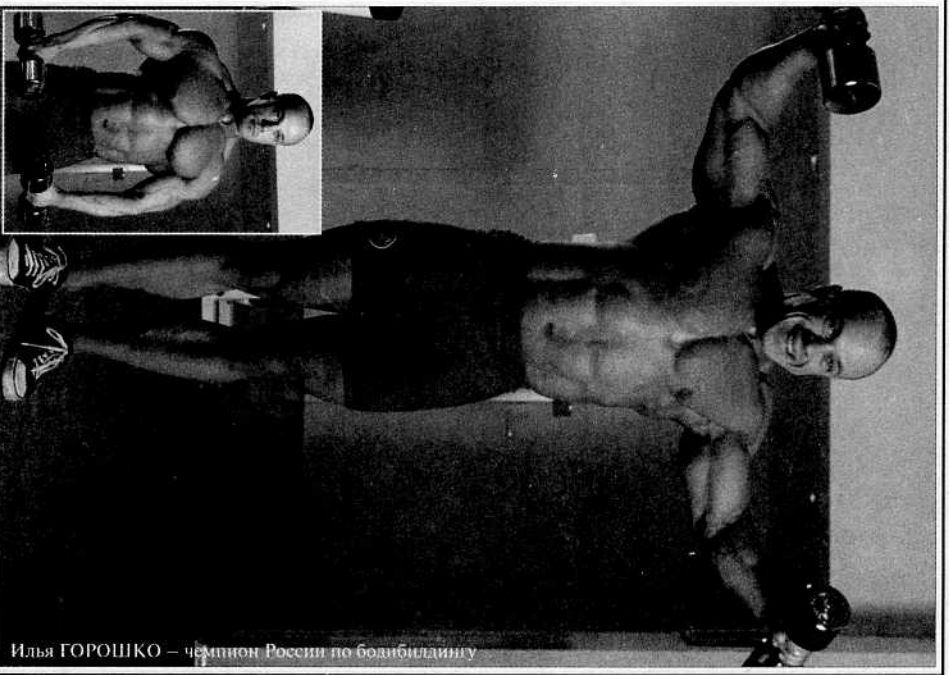
Илья ГОРОШКО — чемпион России по бодибилдингу

Жим гантелей стоя
Базовое упражнение

ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДАКУ

1) Нагрузка. Это упражнение воздействует на весь комплекс дельтовидных мышц, а также на трапециевидные мышцы. Во вторую очередь нагрузка прикладывается к бицепсам, brachial's и сибателльным мышцам предплечий.

2) Исходное положение. Поставьте ноги на удобную ширину.



Илья ГОРОШКО – чемпион России по бодибилдингу

Разведение рук стоя с гантелями
Базовое упражнение

Возьмите штангу верхним узким хватом за середину грифа. Расстояние между указательными пальцами должно быть около 15 см. Встаньте прямо, руки опущены прямо вниз, штанга находится попереk верхней части передней поверхности бедер.

3) Выполнение упражнения. Следите, чтобы локти все время располагались над уровнем захвата. Поднимайте штангу до тех пор, пока не коснетесь грифом нижней стороны подбородка. Опустите штангу и вернитесь в исходное положение.

4) Варианты выполнения упражнения. Вы можете немного увеличить ширину захвата: чем захват шире, тем меньше нагрузка на трапециевидную мышцу.

ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ В НАКЛОНЕ

1) Нагрузка. Несмотря на то, что это изолирующее упражнение, оно очень важно и для тренировок в период между соревнованиями, поскольку это единственный способ непосредственно воздействовать на задние пучки дельтовидных мышц. Кроме того, это упражнение служит для проработки трицепсов и мускулатуры верхней части спины.

2) Исходное положение. Возьмите пару легких гантелей. Поставьте ноги на удобную ширину. Наклонитесь так, чтобы корпус был параллельно полу, а руки свисали вертикально вниз - кисти направлены ладонями друг к другу. Руки немного согните.

3) Выполнение упражнения. Медленно круговыми движениями разведите гантели в стороны и вверх до уровня плеч. Таким же образом вернитесь в исходное положение.

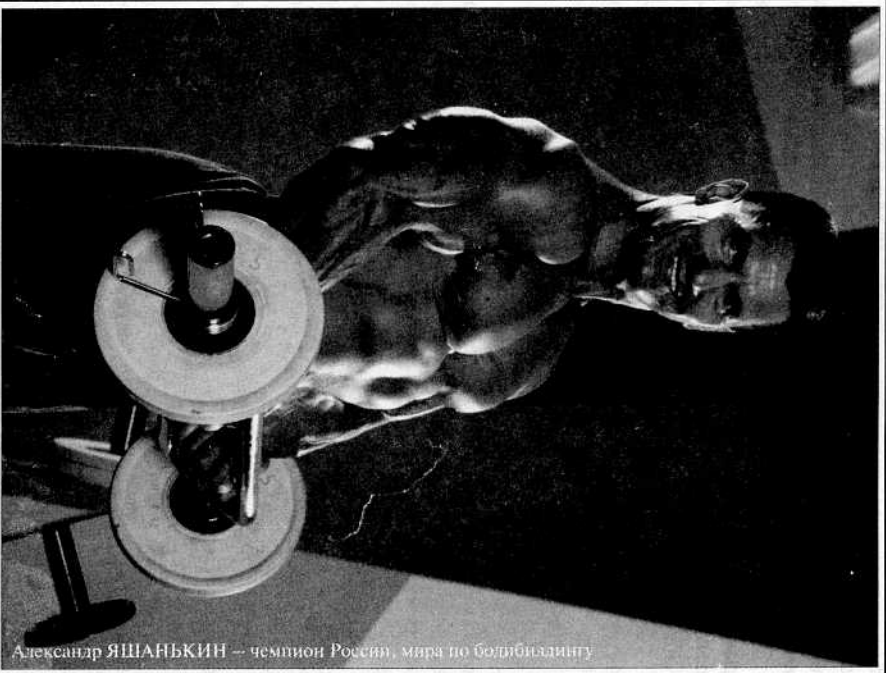
4) Варианты выполнения упражнения. Это упражнение можно выполнять сидя на краю спортивной скамьи и согнувшись так, чтобы корпус был параллельно полу. Это любимое упражнение Арнольда Шварценеггера для задних пучков дельтовидных мышц.

РУКИ

ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

1) Нагрузка. Это основное упражнение для бицепсов. Кроме того, оно воздействует на мышцы-сгибатели предплечья.

2) Исходное положение. Возьмите штангу нижним хватом на ширине плеч и встаньте с ней прямо. Ваши руки должны быть направлены по бокам вертикально вниз, а гриф штанги должен лежать попереk верхней части передней поверхности бедер. Во



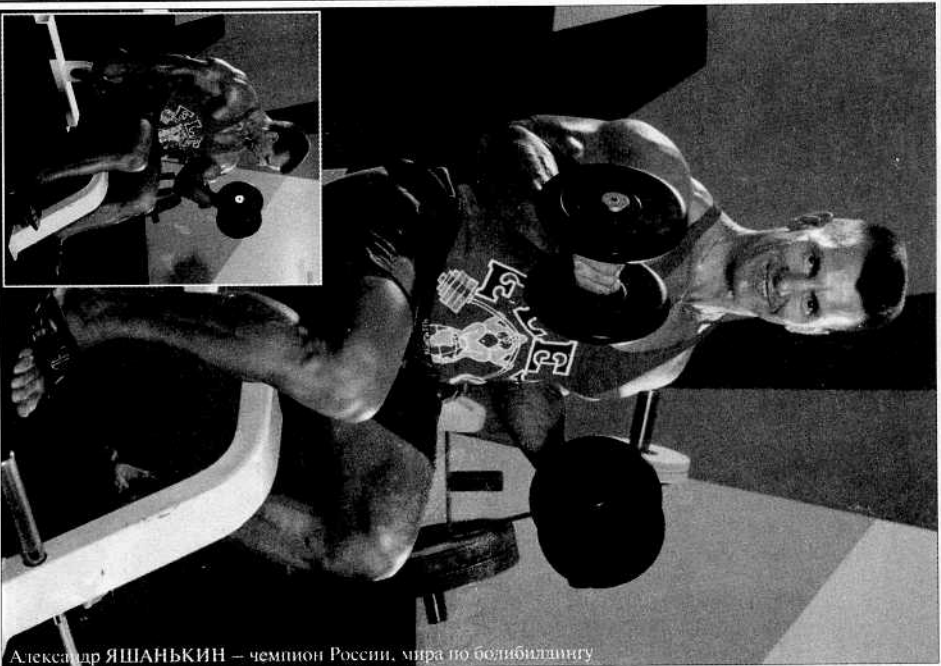
Александр ЯШАНЬКИН — чемпион России, мира по бодибилдингу

Сгибание рук со штангой Базовое упражнение

время выполнения упражнения плечи не должны менять свое положение.

3] Выполнение упражнения. Напрягая бицепсы, медленно поднимите штангу по дуге от положения на бедрах в положение прямо перед подбородком. Медленно опустите штангу в обратном направлении и вернитесь в исходное положение.

4] Варианты выполнения упражнения. При выполнении этого упражнения Вы можете использовать хват различной ширины.



Александр ЯШАНЬКИН — чемпион России, мира по бодибилдингу

Сгибание рук с гантелями сидя Базовое упражнение

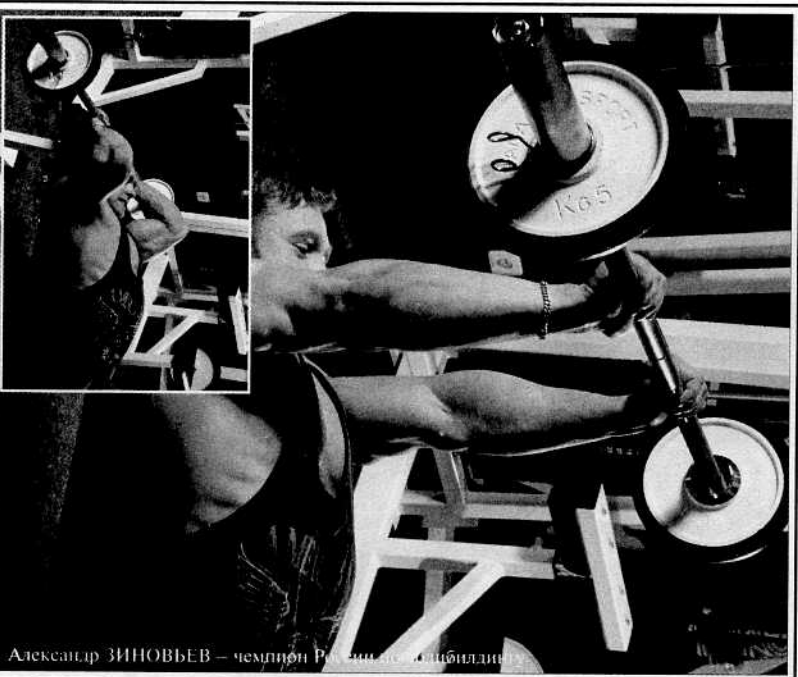
ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

1) Нагрузка. Это упражнение также способствует проработке бицепсов и мышц-сгибателей предплечья, однако качество нагрузки на бицепс при этом существенно выше, поскольку во время выполнения упражнения Вы можете поворачивать свои руки. Супинация (то есть поворот рук из положения ладонями вверх в

противоположной) - это та функция бицепса, которая часто остается без внимания.

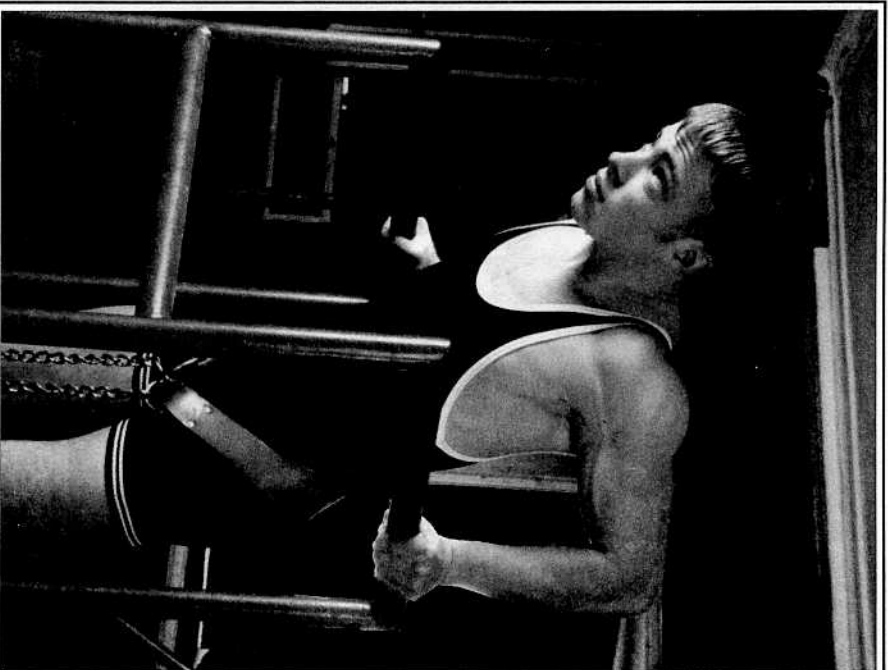
2) Исходное положение. Возьмите две гантели средней массы. Поставьте ноги примерно на ширину плеч. Ваши руки должны быть расположены по бокам вертикально вниз. Ладони направлены внутрь. Во время выполнения упражнения плечи должны быть прижаты к бокам.

3) Выполнение упражнения. Медленно поднимите гантели к плечам, одновременно разворачивая кисти рук так, чтобы ладони были направлены вверх, по крайней мере, всю вторую половину движения. Опустите гантели и вернитесь в исходное положение.



Александр ЗИНОВЬЕВ — чемпион России по бодибилдингу

Разгибание рук со штангой лежа
Базовое упражнение



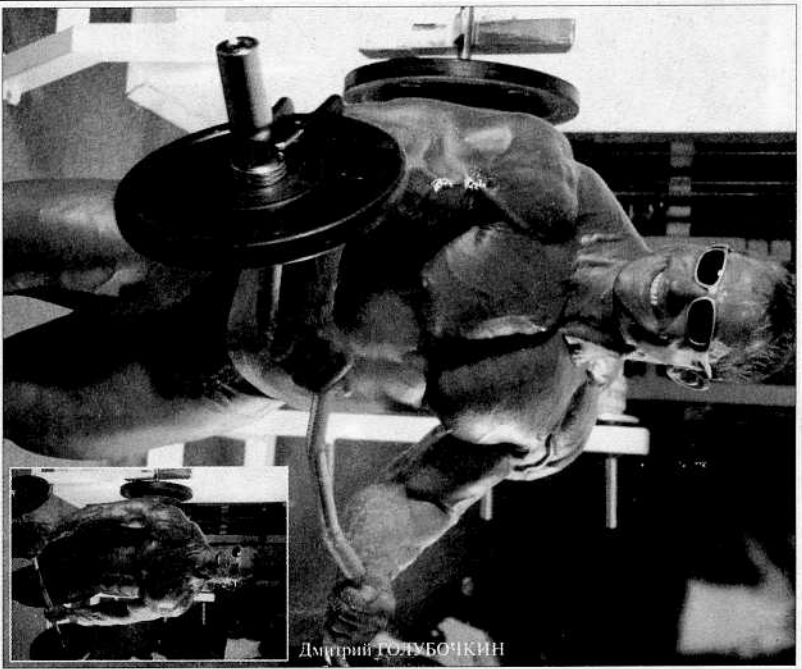
Трицепсовое отжимание на брусьях
Базовое упражнение

4) Варианты выполнения упражнения. Можно выполнять попеременные движения одной и другой рукой. Это упражнение можно выполнять и сидя на краю спортивной скамьи.

РАЗГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ ЛЕЖА

1) Нагрузка. Это упражнение избирательно действует на трицепсы, практически не включая в работу остальные группы мышц.

2) Исходное положение. Возьмите штангу узким верхним хватом. Лягте на горизонтальную скамью и вытяните руки вертикально вверх. Напрягите плечи так, чтобы во время выполнения упражнения они не двигались.



Сгибание рук со штангой обратным хватом
Базовое упражнение

- 3) Выполнение упражнения. Медленно опустите штангу назад и вниз, пока она не коснется Вашего лба. Используя силу трицепсов, вернитесь в исходное положение.
- 4) Варианты выполнения упражнения. Выполнение этого упражнения со скамье с прямым и обратным наклоном немного меняет прикладываемую к бицепсам нагрузку.

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

- 1) Комментарий. Это упражнение похоже на то, что выполняют при тренировке мышц груди, с единственным отличием - корпус нужно держать не под углом, а совершенно прямо.

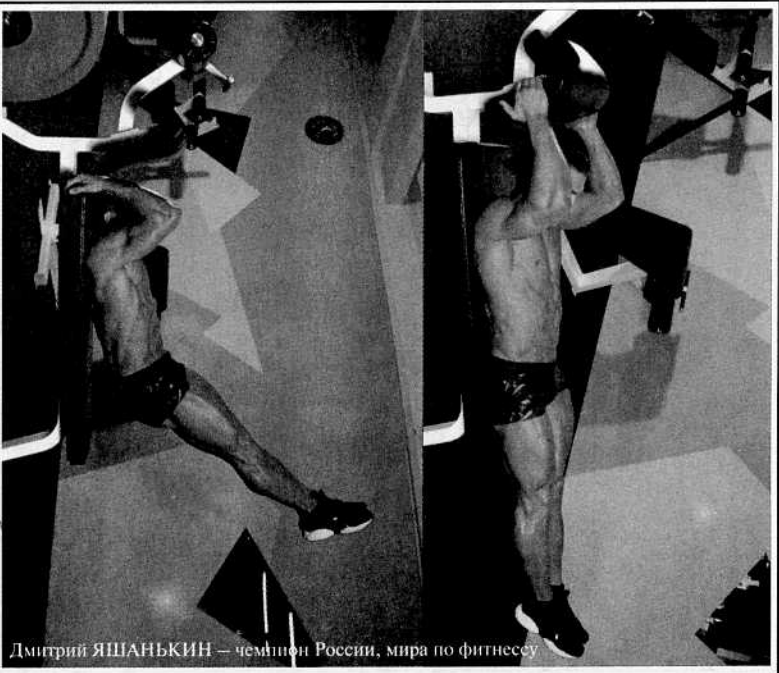
ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

- 1) Нагрузка. Это упражнение для проработки бицепсов, brachialis и мышц-сгибателей предплечья.
- 2) Исходное положение. Возьмите штангу верхним хватом на ширине плеч и встаньте с ней прямо. Ваши руки должны быть направлены по бокам вертикально вниз, а гриф штанги должен лежать попеременно поперек верхней части передней поверхности бедер. Во время выполнения упражнения плечи не должны менять свое положение.
- 3) Выполнение упражнения. Напрягая бицепсы, медленно поднимите штангу по дуге от положения на бедрах в положение прямо перед подбородком. Медленно опустите штангу в обратном направлении и вернитесь в исходное положение.
- 4) Варианты выполнения упражнения. При выполнении этого упражнения Вы можете использовать и более узкий хват. Кроме того, аналогичное упражнение можно выполнять и с блоками.

ИКРЫ

ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ В ТРЕНАЖЕРЕ СТОЯ

- 1) Нагрузка. Это упражнение действует практически исключительно на икроножную мышцу.
- 2) Исходное положение. Встаньте лицом к противовесу. Пригнитесь так, чтобы Вы могли встать в «ябло» тренажера. Поставьте ноги на ширину плеч на порожки тренажера так, чтобы на нем стояла только передняя часть ступней. Носки должны смотреть прямо вперед. Выпрямите ноги и корпус, чтобы принять на ступни нагрузку противовеса. Опустите пятки настолько ниже носков, насколько это возможно.
- 3) Выполнение упражнения. Медленно поднимитесь на носки настолько, насколько сможете. Вернитесь в исходное положение.
- 4) Особенности тренировки. От подхода к подходу меняйте направление носков для того, чтобы менять нагрузку на мышцы голени. Пусть в некоторых подходах носки будут направлены прямо вперед, в некоторых - развернуты под углом в 45 градусов наружу, в некоторых - развернуты под тем же углом внутрь. Такая смена позиции и составляет все упражнения для икроножных мышц.



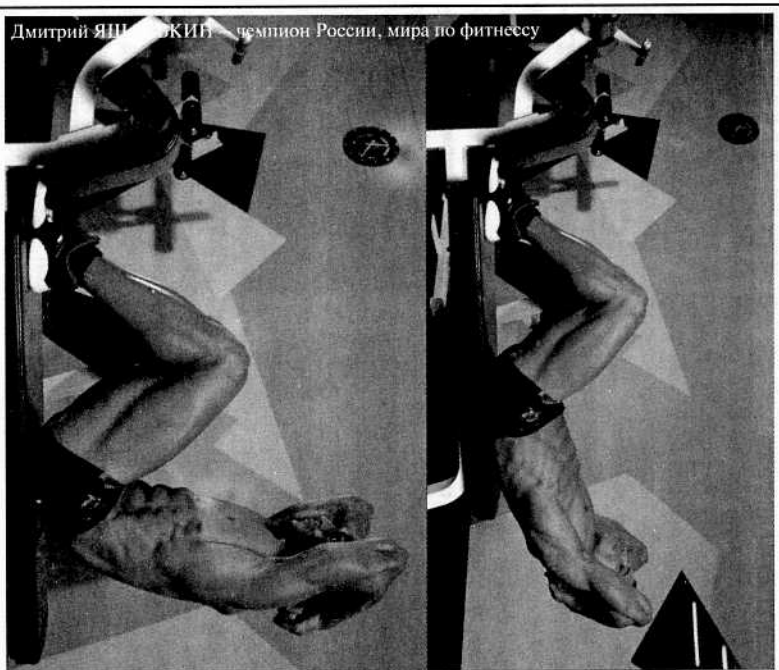
Дмитрий ЯШАНЬКИН — чемпион России, мира по фитнесу

Подъемы ног на скамье лежа
Базовое упражнение

ПРЕСС

ПОДЪЕМЫ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ В ВИСЕ

- 1) Нагрузка. Это упражнение оказывает прекрасное воздействие на мышцы передней стенки живота, за счет подъема нижней части тела вверх.
- 2) Исходное положение. Повисните на перекладине, руки на ширине плеч, ладони направлены вперед. Согните ноги. Колени должны быть на уровне пояса.



Дмитрий ЯШАНЬКИН — чемпион России, мира по фитнесу

Подъемы корпуса на скамье
Базовое упражнение

- 3) Выполнение упражнения. Медленно подтяните колени к подбородку настолько это вообще возможно. На короткое время оставайтесь в этом положении, после чего ноги опустите.
- 4) Особенности тренировки. Использование бинтов для фиксации хвата в этом упражнении позволит увеличить число повторений. Опускайте ноги, старайтесь, чтобы колени не опускались ниже пояса. Учтите, что мышцы живота стягивают таз и грудную клетку вместе, а в подъеме и опускании ног не участвуют.

ПОДЪЕМЫ КОРПУСА

- 1) Нагрузка. Упражнение служит для проработки мышц всей передней стенки живота.
- 2) Исходное положение. Лягте на пол. Поместите ноги на скамью так, чтобы бедра были направлены перпендикулярно полу. Поместите руки за голову.
- 3) Выполнение упражнения. Для правильного выполнения этого упражнения нужно одновременно проделывать три вещи. Сделайте полный выдох; наклоните плечи к бедрам, используя силу брюшных мышц, поднимите голову и плечи с пола. При правильном выполнении этого упражнения, Вы почувствуете очень сильное сокращение передней брюшной стенки. Задержитесь в этом положении на некоторое время, после чего вернитесь в исходное положение.

ПРИНЦИПЫ НАРАЩИВАНИЯ МАССЫ

ПРИНЦИПЫ НАРАЩИВАНИЯ МАССЫ Есть пять принципов тренировки, которые особенно хорошо применимы к тренировкам для наращивания мышечной массы и силы. Они составляют самую суть тренировочной работы культуристов, обладающим невероятными мышцами и сократительной силой.

1) ПРИНЦИП ПЕРЕГРУЗКИ. Это самый фундаментальный принцип тренировок, потому что для непрерывного увеличения размеров мускулов и силы их сокращений, необходимо постоянно увеличивать прикладываемую к мышцам нагрузку. Наденьте на штаны еще пару блинов, но выполняйте упражнения правильно - это поможет избежать травм и перетренированности - и вы получите максимум возможного из данного принципа.

2) ПРИНЦИП ЧИТИНГА. При тренировках для наращивания массы и силы, в конце концов, приходись к некоторой точке, когда уже не можешь до конца выполнить ни одного подхода. Однако, для того, чтобы получить максимальную пользу от тренировки, следует выполнить хотя бы один подход, с такой высокой нагрузкой. Для этого можно использовать читинг, вынужденные повторения и сокращающиеся подходы. При применении принципа вынужденных повторений, прежде всего следует дойти до предела возможностей. После этого следует воспользоваться точно таким дополнительным движением тела, чтобы аккуратно и безопасно сдвинуть штангу с мертвой точки. Вы просто работаете против силы тяжести и медленно опускаете штангу. Важно, чтобы Вы применяли принцип читинга для того, чтобы подход было труднее завершить. Большинство культуристов-новичков пользуются им на оборот для снижения нагрузки.

3) ПРИНЦИП ВЫНУЖДЕННЫХ ПОВТОРЕНИЙ. Вынужденные повторения позволяют более точно вывести подход в область предельных нагрузок. Вместо применения дополнительного толчка собственного тела, попросите Вашего партнера сдвинуть штангу с мертвой точки как раз настолько, чтобы Вы могли завершить упражнение. Если, используя читинг или вынужденные повторения, выполнять одно-два упражнения после критической предельной точки, то мышцы начнут расти с потрясающей скоростью.

4) принцип сокращающихся подходов. Этот метод позволяет снимать со штанги некоторый вес и таким образом завершать упражнение после достижения естественной предельной точки. На штангу надевают несколько дополнительных блинов небольшого веса и не закрепляют их. Штанга должна быть нагружена таким образом, чтобы вы могли сделать только шесть повторений. После достижения предельной точки, Ваши помощники снимают по 5-10 кг. с каждой стороны штанги, в то время, пока вы ее держите на полпути. После этого, вы немедленно выполняете еще три дополнительных повторения, сбрасываете вес еще раз и в конце концов выполняете последние три или четыре повторения.

5) принцип отдых-пауза. Техника отдыха-паузы очень полезна для наращивания мышечной массы, поскольку она позволяет Вам выполнять значительное число повторений с очень большими тяжестями. С максимально возможным весом Вы в состоянии выполнить одно, два, ну, в крайнем случае, три повторения. Однако, если Вы сделаете короткую (30-60 секунд) паузу для отдыха, то сможете выполнить еще пару дополнительных повторений. А если Вы сделаете вторую, а то и третью паузу, то сможете довести число повторений с максимальным весом до шести или даже восьми. Следите, чтобы пауза была не больше 60 секунд, поскольку, если Вы будете отдыхать чуть-чуть больше, эффективность данного приема сойдет на нет. Этот прием можно применять только для одного из 3-4 подходов и не чаще одного - двух раз в неделю для каждой группы мышц. При этом очень важен контроль как за движением штанги, что позволяет избежать травматизма, так и за собственным энтузиазмом, что оградит Вас от перетренированности.

КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МАССЫ

МАССА. Тренировки для развития силы в культуризме не ставят своей целью выяснить сколько раз отlegt может присесть или выжать за один раз. Вместо этого Вы должны тренироваться как можно интенсивнее, с числом повторений на один подход от шести до восьми. Эти границы методом проб и ошибок были найдены сотнями культуристов достигших мировой известности, которые в своих поисках руководствовались Инстинктивным принципом. Так было выяснено, что именно такое число повторений наиболее эффективно для наращивания мышечной массы.

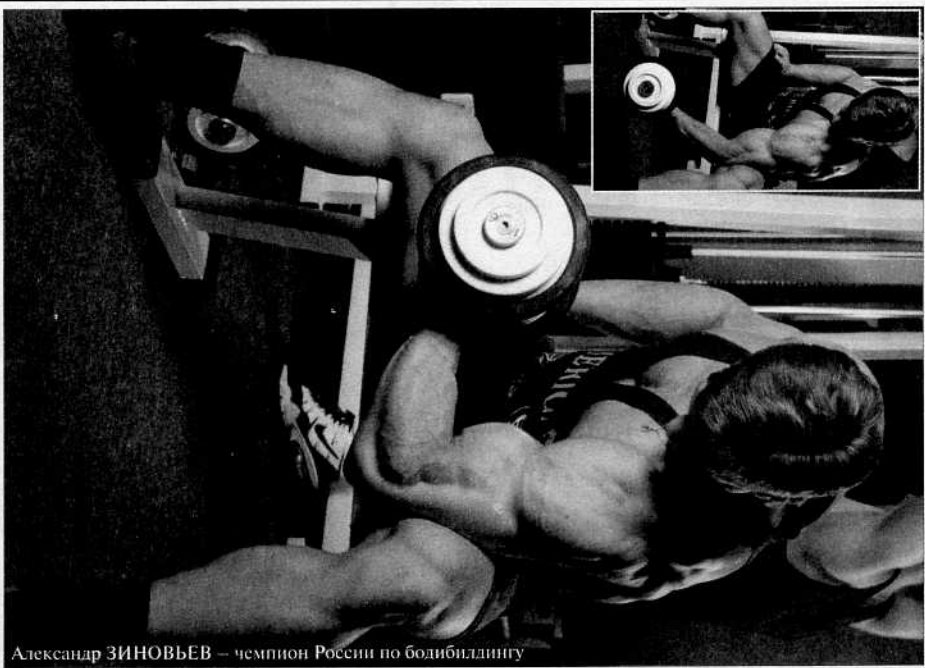
Подход	Повторения	% от максимального веса	вес - 200 кг
1	12	50	100
2	10	65	125
3	8	75	145
4	6	85	155
5	6	85	155
6	6	85	155

ПОСТЕПЕННОЕ НАРАЩИВАНИЕ РАБОЧЕГО ВЕСА. Наилучшим способом тренировки для наращивания мышечной массы в культуризме является Принцип Пирамиды - то есть постепенное увеличение рабочего веса с одновременным снижением числа повторений, выполняемых в каждом последующем подходе. Таким образом Вы сможете полностью прогреть свои мышцы до того, как приступите к работе с максимальным весом. Основательная разминка наряду с тщательно выверенной с точки зрения биомеханики техникой выполнения упражнения позволяет предотвратить возникновение травм. Выше приведен пример применения Принципа Пирамиды для приседаний. (Максимальный вес взят произвольно и просто для примера.)

Возможно, Вам покажется полезным выполнять еще и последний седьмой подход. В приведенном выше примере это может

быть подход с 130 килограммами из 10-15 повторений. Таким образом можно прорабатывать соответствующую группу мышц до отказа.

Группа мышц	Базовое упражнение	Изолирующее упражнение
Бедро	Присед, тяга со сведенными коленями	Выпрямление и сгибания ног
Тrapeция	Тяга штанги к подбородку	Вращения плечами
Продольные мышцы спины	Становая	Гиперэкстензия
Грудь	Жим на скамье (все виды)	Разводка гантелей (все виды)
Дельты	Жим сидя, стоя, тяга штанги к подбородку	Подъемы гантелей через стороны (все виды)
Бицепс	Подъемы штанги	Концентрированные сгибания рук с гантелями
Трицепс	Жим узким хватом	Разгибание блока вниз
Икры	Присед	Подъемы на носки стоя и сидя
Пресс	Подъемы ног и корпуса	Подъемы корпуса
Предплечье	Сгибание рук прямым и обратным хватом	Сгибание кистей



Александр ЗИНОВЬЕВ — чемпион России по бодибилдингу

Подъем гантели на бицепс с упором в колено Изолирующее упражнение

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Тренировки для наращивания мышечной массы должны основываться на нескольких специально подобранных упражнениях, поскольку именно они в наибольшей степени способствуют росту мышц. Эти основные упражнения прорабатывают группы наиболее крупных мышц (бедро, спину, грудь), а также мышцы меньшего размера (бицепсы, трицепсы).

Изолирующие упражнения, напротив, имеют дело только с одной отдельно взятой мышцей, практически не затрагивая все остальные.

Вариант А

таблица 1

Пн-Чт	Вт-Пт
Пресс	Пресс
Грудь	Бедра
Плечи	Спина
Икры	Предплечья
Трицепсы	Бицепсы

Вариант Б

Пн-Чт	Вт-Пт
Пресс	Пресс
Грудь	Бедра
Спина	Бицепсы
Икры	Предплечья
Плечи	Трицепсы

Для того чтобы избежать путаницы, ниже мы приводим по одному основному и изолирующему упражнению для каждой группы мышц:

таблица 2

День 1	День 3
Грудь	Плечи
Верх спины	Верх рук
Икры	Икры
Пресс	Пресс
День 2	День 4
Бедра	Отдых
Низ спины	Отдых
Предплечья	Отдых
Шея	Отдых

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК. На чемпионском уровне можно круглый год тренироваться шесть раз в неделю и постоянно достигать новых успехов.

Большинство из Вас, кто читает эту статью, получит значительно больше пользы, если будете тренироваться четыре раза в неделю – по две тренировки на каждую крупную группу мышц. Существует два варианта распределения тренировок по дням недели (см таблицу 1)

Если же у Вас за плечами по крайней мере два года регулярных тренировок, то может оказаться, что для Вас будет лучше тренироваться по популярной схеме четырехдневного цикла, то есть

Дмитрий ГОЛУБОЧКИН – абсолютный чемпион Москвы и призер чемпионатов России по бодибилдингу



тренируясь три дня подряд и один день отдыха, для того, чтобы подготовить организм к началу нового цикла. Это значит, что Вы нередко будете вынуждены тренироваться и в выходные дни, однако этот метод очень хорош для опытных культуристов. Вот пример распределения тренировок по дням цикла (см таблицу 2).

СКОЛЬКО ТРЕНИРОВАТЬСЯ? Многие культуристы, которые не могут достичь никаких результатов просто перетренировываются. В бодибилдинге часто считают, что «чем больше, тем лучше». Однако, это справедливо далеко не всегда. Большинство культуристов добивается наилучших результатов, делая за тренировку не больше 9-12 подходов (то есть по 3-4 подхода в каждом упражнении) при тренировке больших групп мышц вроде бедер, груди, спины и дельтовидных мышц, и по 6-9 подходов (то есть по 2-3 подхода в каждом упражнении) при тренировке меньших мышечных групп.

СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ БИОМЕХАНИКИ. При тренировках с большими весами очень важно строго соблюдать технику выполнения упражнений. Вы должны контролировать все движения, избегать рывков, толчков или неуклюжих и лишних движений. Строгое соблюдение техники помогает избежать травм и, кроме того, способствует наилучшему приложению нагрузки к прорабатываемым мышцам. Единственное исключение — это использование чинтинга для выполнения одного-двух дополнительных повторений после достижения порога усталости, но даже и в этом случае Вы должны сохранять контроль.

ПОРОГ УСТАЛОСТИ. После того, как вы полностью разогреетесь (что обычно происходит после одного-двух подходов), все последующие подходы Вы должны доводить до порога мышечной усталости, то есть до такого состояния, когда Вы больше не сможете без посторонней помощи выполнить ни одного повторения. Если же Вы этого избегаете, то просто не сможете достичь того, чего хотите. Если Вы непрерывно тренировались по крайней мере 6-8 месяцев, то Вы уже можете начинать достигать некоторые из своих подходов до порога усталости. Лучше всего это можно делать при помощи следующих принципов: Читинг, Вынужденные Повторения и Со-кращающиеся Подходы.

ТЕРПЕНИЕ. Даже при наилучшем сочетании техники тренировок, питания и психологических факторов рост Вашей мышечной массы все же происходит довольно медленно. Превращение в чемпиона требует очень большого терпения. Иногда хочется все бросить, но лучше отложить это решение и терпеливо тренироваться. Не все обладают генетической предрасположенностью и могут стать чемпионами. Однако, Вы все равно должны желать сформировать мощное, мускулистое и красивое тело, хотя бы для того, чтобы выделяться из толпы любителей, в которой Вы каждый день ходите. Всего за 2-3 года тренировок Вы станете выглядеть как супермен.

ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.

В этом разделе приводятся две методики с постоянно возрастающими уровнем нагрузки, которые можно сразу применять для наращивания мышечной массы. Если Вам приходилось сталкиваться с изучением физиологии, то Вы конечно же знаете, что мышцы быстро привыкают к данному уровню нагрузок и перестают на них реагировать, то есть расти (это означает прекращение роста мышечной массы и силы). Для того, чтобы этого избежать, каждые шесть-восемь недель следует менять программу тренировок. Предполагается, что перед тем как начать следовать данным тренировочным программам Вы планомерно занимались культуризмом, по крайней мере 6-12 месяцев. В противном случае переклечение с одной программы на другую будет слишком резким. А это нежелательно. Уровень 1 предназначен для культуристов, которые прошли подготовительный период и планомерно занимались культуризмом по крайней мере 6-12 месяцев. Если Ваш стаж, от одного до двух лет или Вы уже закончили выполнение программы Уровня 1, то можете попробовать перейти к Уровню 2.

Вне зависимости от уровня Вашей подготовки, всегда следите за постоянным ростом нагрузки и правильным выполнением всех упражнений.



УРОВЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ УПРАЖНЕНИЕ ПОДХОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

1 Подъемы ног на покатной скамье	3 15/20
2 Жим ногами на тренажере вверх	5 12/10/8/6/6*
3 Жим от груди	4 10/8/6/6*
4 Жим ногами	6 15/12/10/8/6/6*
5 Сгибания ног в коленях лежа	4 10/8/6/6*
6 Тяга с прямыми ногами	3 10/6/6*
7 Подъемы штанги на бицепс обратным хватом	3 10/8/6*
8 Сгибания кистей рук со штангой	3 15/12/10*
9 Подъем на носки на тренажере стоя	4 12/10/8/8*



УРОВЕНЬ 1

ВТОРНИК-ПЯТНИЦА

УПРАЖНЕНИЕ ПОДХОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

- | | |
|---|----------------|
| 1 Подъемы коленей к груди в висе | 3 10/13 |
| 2 Подъемы штанги на грудь с пола | 4 10/8/6/6* |
| 3 Тяга горизонтального блока к груди сидя | 5 12/10/8/6/6* |
| 4 Тяга вертикального блока сидя к груди | 3 10/8/6* |
| 5 Жимы штанги стоя от груди (дельты) | 3 6/6/4/4* |
| 6 Подъемы штанги на бицепс | 4 10/8/6/6* |
| 7 Разгибания рук со штангой лежа | 4 10/8/6/6* |
| 8 Голень сидя в станке | 4 12/16/8/6* |

* - при выполнении данного упражнения следует постепенно наращивать рабочий вес

УРОВЕНЬ 2

ВТОРНИК-ПЯТНИЦА

УПРАЖНЕНИЕ ПОДХОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 1 Подъемы ног на наклонной скамье | 3 15/20 |
| 2 Приседания | 6 12/10/8/6/6* |
| 3 Тяга с прямыми ногами | 10/8/6/6* |
| 4 Шраги | 12/10/8/6/6* |



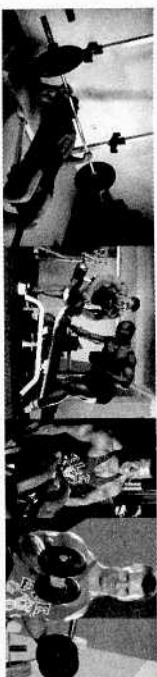
- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| 5 Тяга штанги в наклоне | 4 10/8/6/6* |
| 6 Тяга блока за голову | 3 10/8/6* |
| 7 Стояковая тяга | 3 10/8/6* |
| 8 Подъем на носки на тренажере сидя | 4 15/12/10* |

ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ

УПРАЖНЕНИЕ ПОДХОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1 Подъемы коленей к груди в висе | 3 10/15 |
| 2 Подъемы корпуса | |

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 3 Жим ногами в тренажере | 4 10/8/6/6* |
| 4 Отжимания на брусьях | 5 12/10/8/6/6* |
| 5 Жим штанги из-за головы | 3 10/8/6* |



- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| 6 Разводка гантелей | 3 8/6/4/4* |
| 7 Тяга штанги к подбородку | 4 10/8/6/6* |
| 8 Трицепсовый жим на брусьях | 4 10/8/6/6* |
| 9 Подъемы гантелей на бицепс | 4 12/10/8/8* |
| 10 Подъемы штанги на бицепс | 4 10/8/6/6* |
| 11 Сгибания кистей рук со штангой | 4 12/10/8/8* |
| 12 «Осел» | 5 15/20 |

Учебное пособие для начинающих культуристов и бодибилдеров. Методика тренировок, питания для контроля веса и корректировки фигуры. Для широкого круга читателей.

Тираж 999 экз. Подготовлено к печати компанией GSN 2002 г.

Все фото - Константин ОСЬМАК.
На обложке - Илья ГОРОШКО.