

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

АЭРОБИКА: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Вопросы и ответы

Вопрос: Я знаю, вы не являетесь поклонником аэробики как способа снижения веса, но может ли она оказаться полезной для здоровья?

Ответ: Категорически нет! Во-первых, аэробика подавляет иммунитет. Существует множество свидетельств того, что аэробные упражнения приводят к подавлению иммунной системы, подвергая спортсменов большому риску подхватить инфекцию, особенно вызывающую респираторные заболевания верхних дыхательных путей. Самыми опасными с точки зрения негативного воздействия на иммунитет являются те аэробные упражнения, которые выполняются в течение длительного времени (около 90

минут и более) и с высокой интенсивностью (60-80 процентов максимального потребления кислорода).

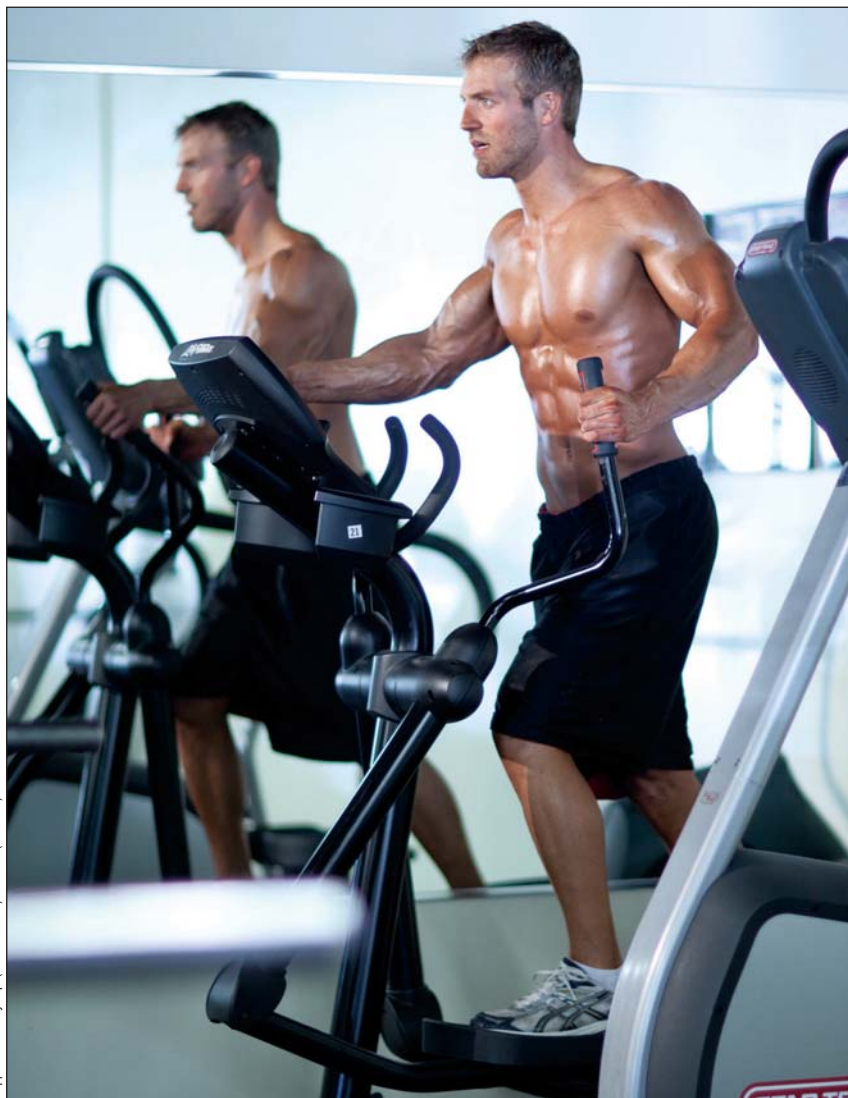
Как же аэробика может так негативно сказываться на здоровье, если врачи и специалисты в области здорового образа жизни рекомендуют ее всем и каждому? На самом деле, аэробные упражнения оказывают кое-какое положительное воздействие на некоторую часть населения – в основном это касается людей, страдающих повышенным уровнем кровяного давления, ожирением, ведущих малоподвижный образ жизни и имеющих жировые отложения преимущественно в абдоминальной области. Но дело в том, что негативные последствия аэробики идут бок о бок с позитивными, тогда как большинст-

во людей об этом даже не догадываются. Но этого можно избежать, если прибегнуть к силовым, анаэробным, упражнениям.

Вопрос: Я слышал об исследовании, в котором говорилось о том, что недостаток витамина D может приводить к проблемам с сердцем. Следует ли прислушаться к таким заявлениям?

Ответ: Результаты исследования, о котором вы упоминаете, были представлены в ходе доклада на конференции Американской Ассоциации Здоровья Сердца, называвшегося «О взаимосвязи между недостатком витамина D и фибрилляцией предсердий».

Фибрилляция предсердий – это часто встречающийся у пожилых людей вариант сбоя сердечного ритма. Это случается, когда электрический импульс от сердца должным образом не проходит через предсердие. Более того, при одновременном поступлении нескольких импульсов происходит нарушение сердечного ритма. Регулярная фибрилляция предсердий может быть вызвана целым рядом проблем с сердцем, таких как сердечнососудистые заболевания, гипертония и болезни легких. Не очень ясно, была ли указанная в исследовании фиб-



Модель: Бен Букер (Ben Booker) / Невье (Nevue)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



рилляция вызвана именно нехваткой витамина D, или же неким сердечнососудистым заболеванием.

Учтите, что у участников с уровнем витамина D в диапазоне 81-100 нг/мл риск развития гипертонии был на 36 процентов меньше, чем у обладателей недостаточного количества этого витамина (ниже 20 нг/мл). Также, у участников эксперимента с уровнем витамина D в крови от 61 до 80 нг/мл риск развития диабета был на 52 процента ниже, чем у тех, кто испытывал недостаток данного витамина. Подавляющее большинство участников эксперимента обладали уровнем витамина D ниже «крайнего значения», установленного на уровне 100 нг/мл, тогда как небольшое количество участников (291 человек, 0,22 процента от величины населения) имели уровень витамина D выше предельных значений. У лиц с уровнем витамина D выше 100 нг/мл риск развития фибрилляции предсердий был в 2,5 раза выше, чем у обладателей уровня ниже 100 нг/мл.

Из всего вышесказанного следует вывод: хотя предельный уровень витамина D все еще не установлен,

есть свидетельства того, что не следует допускать его повышения сверх 100 нг/мл - ни на какой промежуток времени. Еще один вывод: возьмите за правило регулярно проверять ваш уровень витамина D.

Вместо того чтобы следовать неким общим рекомендациям вроде «принимайте 5000 МЕ витамина D три раза в неделю», лучше основывать прием добавок на результатах лабораторных тестов. Уровень витамина D зависит также от состояния окружающей среды и от вашего образа жизни. К примеру, если вы живете в Лас-Вегасе и регулярно плаваете в бассейне на улице, ваш уровень данного витамина скорее всего в полном порядке. Так что начните с анализа крови на содержание витамина D – независимое лабораторное исследование в большинстве городов стоит порядка 12-40 долларов.

В идеале, я рекомендую измерять ваш уровень витамина D раз в месяц, чтобы иметь представление о том, от чего отталкиваться при определении нормы потребления данного микроэлемента. К примеру, если у вас обнаружен дефицит, то вам следует использовать

добавки для повышения уровня витамина в крови. Также помните, что этот уровень может варьироваться в зависимости от сезона и количества солнечного света, получаемого вами в конкретный период времени.

Вопрос: Мой сын – студент первого курса колледжа, занимается американским футболом и рестлингом. Следует ли ему в межсезонье выполнять тренировку шеи?

Ответ: Если коротко - то нет. Процесс восстановления после тренировки шеи занимает в среднем 72 часа, а в некоторых случаях может потребоваться до семи суток, особенно для тех, кто имеет слабые или негармонично развитые мышцы шеи. В исследовании, опубликованном в журнале *Physical Therapy in Sport* в 2010 году, участники выполняли три упражнения – экстензии для шеи, сгибания и вращения – в трех сетах из восьми повторений с нагрузкой в 60-70 процентов от 1РМ. Мужчины, принимавшие участие в эксперименте, восстановили дотренировочные силовые показатели только спустя три дня и продемонстрировали увеличение силы через семь дней после тренировки. Так что одна или две тренировки мышц шеи в неделю будут вполне достаточными.

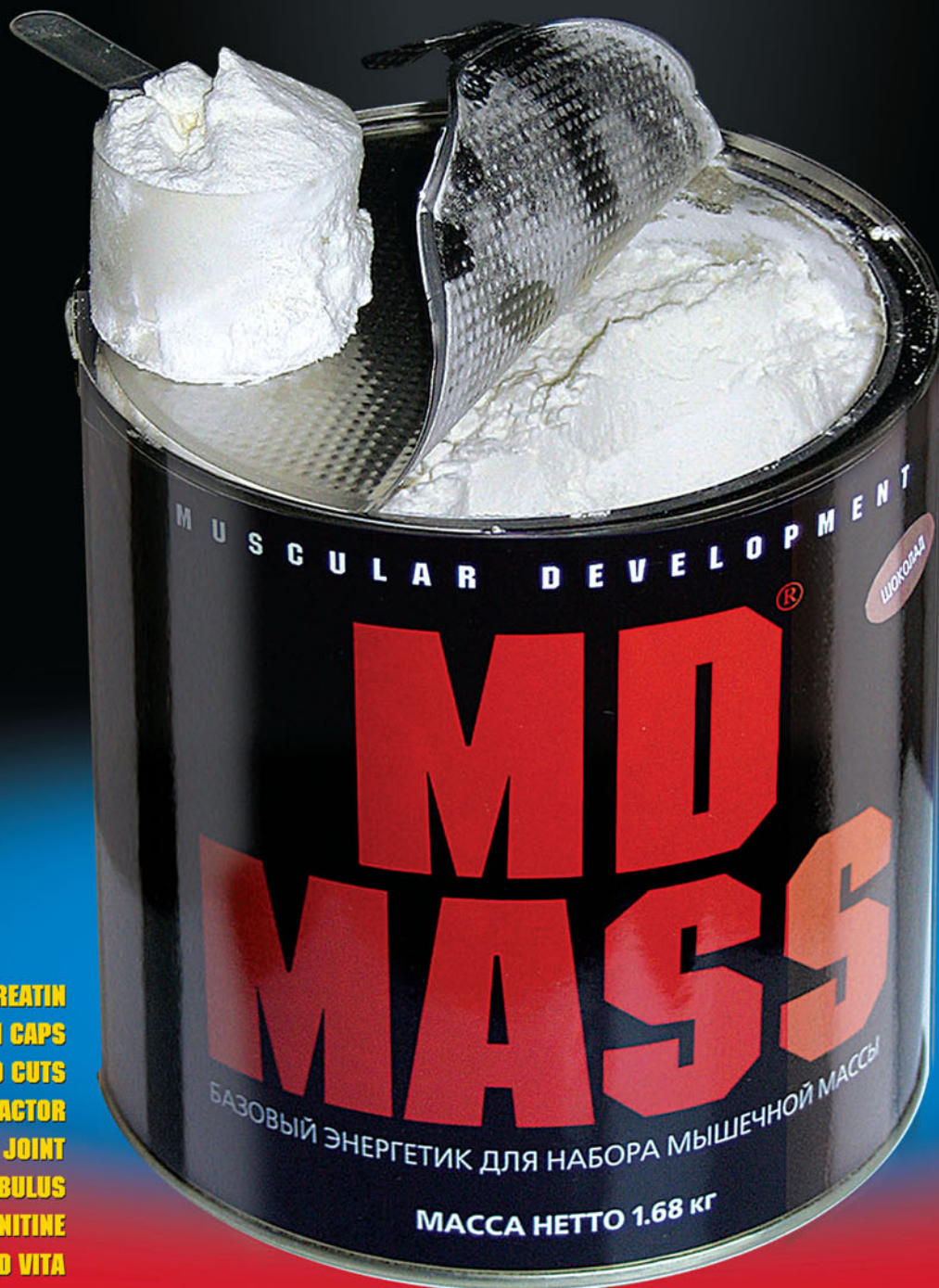
Вопрос: Что вы думаете о выполняемых с гирей бросках через голову в качестве способа улучше-



Модель: Джульен Гро (Julien Groux/Невье (Nevée))

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru

ния спортивных результатов и предотвращения болей в спине?

Ответ: Обычная гири имеет дугообразную ручку и круглый корпус. Большая удаленность ручки от центра тяжести по сравнению с гантелью делает гирию идеальной для подбрасывания вверх. Бросок выглядит следующим образом: вы берете гирию, раскачиваете ее между ног, и бросаете вперед или назад через голову. С гирей можно выполнить и скручивающее движение. Упражнение должно быть выполнено максимально четко, так как в противном случае вы рискуете получить смещение позвонков.

Естественные движения позвоночника во время броска - это сгибание (позитивная часть) и разгибание (негативная часть). Не следует выполнять движения в чисто горизонтальной плоскости, так как это ведет к скручиванию позвоночника вокруг своей оси. С анатомической точки зрения, эти движения не очень эффективно тренируют косые мышцы, так как те имеют вертикальную ориентацию вдоль туловища. Они получили название косых именно ввиду своего расположения, как и медиальная широкая мышца бедра, проходящая под коленом.

Так что если вы являетесь метателем диска, толкателем ядра или метателем копья, то гири могут оказаться весьма полезным инструментом в спортивной подготовке.

Что касается ответа на ваш второй вопрос об использовании гири для предотвращения болей в спине, то здесь следует сказать: и да, и нет. Специалист в области биомеханики позвоночника Сьюарт МакГил говорит, что махи с гирей порождают значительную скручивающую нагрузку на позвонки L4-L5, что может у некоторых вызвать боли в спине. Кроме того, при махах с гирей вы используете инерцию, поэтому спина может быть поставлена в уязвимое положение, что чревато травмой, особенно у тех, кто не отличается особой гибкостью.

Выводы из вышесказанного относительно махов и бросков гири следующие: 1) они подходят для спортсменов-метателей в том случае, если соблюдается строгая техника; 2) они дают скручивающую нагрузку на позвоночник, которая может вызвать боли в спине.

Вопрос: Что из прочитанного вами за последнее время вы бы рекомендовали другим для ознакомления? Я интересуюсь вопросами персонального тренинга и силовой подготовки.

Ответ: Я как раз только что получил экземпляр книги Ренди Роачаса *Muscle, Smoke & Mirrors: Volume II* (AuthorHouse, 2011). Она содержит 703 страницы и читается просто на «ура»!

Первый том в 562 страницы был посвящен таким великим личностям в бодибилдинге, как Дэн Лурье, Винс Жиронда, Джо Голд, Боб Хоффман, Ирвин Джонсон, Пири Рэйдер, Евгений Сандов, Артур Саксон, Джо и Бен Вейдеры. Второй том продолжает историю о «железной игре» и содержит несколько глав, посвященных истории института тренера по силовой подготовке и некоторым выдающимся «игрокам», та-

Естественные движения позвоночника во время броска - это сгибание (позитивная часть) и разгибание (негативная часть). Не следует выполнять движения в чисто горизонтальной плоскости, так как это ведет к скручиванию позвоночника вокруг своей оси. С анатомической точки зрения, эти движения не очень эффективно тренируют косые мышцы, так как те имеют вертикальную ориентацию вдоль туловища. Они получили название косых именно ввиду своего расположения, как и медиальная широкая мышца бедра, проходящая под коленом

ким как Боб Хоффман, Элвин Рой, Бойд Эпли, Артур Джонс, Боб Гайда, Мел Стиф и Юрий Верхошанский.

Для тренеров в области силовой подготовки наибольший интерес представляет раздел книги, посвященный различиям между предложенным Артуром Джонсом тренингом с использованием тренажеров, а также плиометрией и свободными весами, которые используют русские. Роачас отмечает, что в то время как Джонс ввел использование несколько странноватых терминов вроде «омни-направленный» в обиход силового тренинга, спортивные специалисты с Востока продолжали оперировать такой терминологией, описывающей мышечное напряжение, как ауксотонический, квази-изометрический, взрыво-изометрический, взрыво-баллистический и взрывной реактивно-баллистический. Это было противостояние Востока и Запада. Чтобы узнать, кто победил, вам надо приобрести книгу *Muscle, Smoke & Mirrors: Volume II*, и если у вас еще нет *Volume I*, обязательно приобретите и его тоже. **IM**



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ**

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

